

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ



ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Методичний посібник

Київ – 2022

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР
ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Методичний посібник

Київ – Одеса
Фенікс
2022

УДК 159.96:351.74
К 55

*Рекомендовано до видання науковою радою
Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України
(протокол № 5 від 30 травня 2022 р.)*

Рецензент:

Чепелева Н. В. – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г.С. Косяка НАПН України.

Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С.

К55 Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / О. М. Коқун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.
ISBN 978-966-928-797-7

У методичному посібнику наведені сучасні теоретичні уявлення про психологію страху, а також практичні рекомендації щодо управління страхом і панікою, щодо оцінки емоційних станів військовослужбовців, пов'язаних з переживанням страху, та надання психологічної допомоги в контролі таких станів.

Методичний посібник може бути використано в практичній роботі командирів підрозділів, офіцерів з МПЗ, сержантів та психологів як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України до виконання завдань в умовах реальної небезпеки (в умовах бойових дій).

УДК 159.96:351.74

Джерело запозичення фото на обкладинці: <https://www.slovoidilo.ua/2018/05/25/новина/bezpeka/rankovyj-obstril-oos-vijskovi-znyshhyly-zbroyu-horlivczi>

ISBN 978-966-928-797-7

© О. М. Коқун, В. М. Мороз,
І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	7
2. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПОДОЛАННЯ НИМИ ВНУТРІШНІХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕШКОД ДО ДІЙ В УМОВАХ РЕАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ	8
2.1. Інформування військовослужбовців про природу страху на етапі психологічної підготовки під час занять із бойової підготовки	8
2.2. З'ясування функцій страху	33
2.3. Когнітивні складові виникнення і подолання страху	35
2.4. Практика долаання страху військовослужбовцями	41
3. СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ЧЕРЕЗ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ (для командирів підрозділів, сержантів, психологів, офіцерів із МПЗ)	65
4. СПОСОБИ КОНТРОЛЮ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СТРАХУ СМЕРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ	69
5. МЕТОДИКА ОЦІНКИ ВИРАЖЕНОСТІ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВІЙ ОБСТАНОВЦІ (О. Коқун, І. Пішко, Н. Лозінська)	73
Список літератури	77
ДОДАТКИ	80

ПЕРЕДМОВА

«Війна – царство фізичних зусиль і страждань, здатне знищити воїна, якщо він не змінить до них ставлення. Війна – країна невизначеностей, випадковостей, небезпеки, страху й смерті»

Карл фон Клаузевіц

Професійна діяльність військовослужбовців часто пов'язана з дією широкого спектру екстремальних чинників, що висуває підвищені вимоги до їх індивідуально-психологічних якостей.

Пік такої екстремальності досягається при участі військовослужбовців у бойових діях, під час виконання бойових завдань в умовах небезпеки для життя і безпосереднього зіткнення з противником. Сучасним бойовим діям притаманні граничний динамізм та небезпека бойових ситуацій. Адже бойові дії часто доводиться вести проти переважаючих сил противника, в умовах реальної загрози одночасного використання противником різних видів озброєнь, в погану погоду, в різний час доби, за нестачі інформації про противника, в умовах відсутності звичайного чергування сну та відпочинку. Небезпека, перевантаження, перевищення межі людських можливостей, активність і вогонь противника, складність розв'язуваних завдань та необхідність граничної напруги всіх сил знижують бойову ефективність особового складу, провокуючи розвиток у військовослужбовців негативних психічних станів, проявами яких можуть бути невпевненість, пригніченість, апатія, розпач, приреченість, занепокоєння, тривога, боязнь та страх. Участь у бойових діях ставить до людини вимоги, що суперечать її інстинкту самозбереження, спонукає вчиняти дії всупереч природним потребам.

Здатність витримувати такі високі нервово-психологічні навантаження набуваються окремими військовослужбовцями та підрозділами, в цілому, в процесі бойової підготовки, невід'ємною складовою якої є підготовка психологічна. В подальшому це дозволяє особовому складу

діяти за призначенням, виконуючи завдання в умовах бойової обстановки будь-якого ступеню складності.

У межах психологічної підготовки, при підготовці до діяльності в умовах реального бою, найбільш гостро постає проблема контролю та переборення військовослужбовцями страху, оскільки неконтрольований, «позбавляючий розуму» страх здатний звести до нуля ефективність такої діяльності. Отже, бойова діяльність, з одного боку, провокує появу страху, а з іншого – висуває дуже високі вимоги до здатності його контролювати.

Страх на війні може стати чинником, що перешкоджає ефективній індивідуальній та колективній діяльності, і ця обставина проявляється в дуже широкому діапазоні наслідків: від індивідуальної психологічної пригніченості, безініціативності, повної пасивності, втрати здатності ясно мислити, адекватно оцінювати обстановку, і аж до масової паніки та втечі.

Для мінімізації прояву страху, щоб страх не став травматичним, у процесі психологічної підготовки, задовго до бою, у військовослужбовців необхідно формувати психологічний ресурс, який дозволить їм діяти в бою, як у знайомому, звичному середовищі, навчити їх контролювати та переробляти страх, перетворюючи його на бойовий психологічний ресурс.

Встановлено, що контрольований страх здатен спонукати людину до корисних та ефективних дій. Неконтрольований же страх є руйнівним.

«Ти контролюєш свій страх, отже, усвідомлюєш небезпеки, що можуть зустрітися, намагаєшся уникнути їх. У цьому випадку завжди знайдеш вихід. А неконтрольований страх – це просто паніка» (В. Бонатті).

Щоб контролювати страх, керувати ним, необхідно вміти виявляти його основні прояви. Знання цих ознак (симптомів) дозволяє своєчасно їх розпізнавати і «включати» психологічні механізми ефективного залучення страху у виконання діяльності. Навички та вміння, отримані на заняттях з психологічної підготовки, повинні бути міцними, доведеними до автоматизму, щоб військовослужбовці **вміли використовувати їх в складних умовах діяльності, в тому числі при сильних емоційних переживаннях, надмірній втомі та інших екстремальних впливах, у тому числі і в бойових умовах, в умовах смертельної небезпеки.**

Необхідно відзначити, що в військовій діяльності переживання страху виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втрати боєздатності, поваги товаришів по службі та ін.

Страх також істотно впливає на перебіг психічних процесів (на сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, волю, емоції) і, відповідно, на ефективність службово-бойової діяльності в цілому.

Для командира підрозділу проблема управління страхом набуває особливого значення: з одного боку, він повинен управляти, контролювати та конструктивно використовувати свій власний страх на користь військово-професійній діяльності, а з іншого боку – він повинен уміти управляти страхом своїх підлеглих у всіх його формах, регулювати їх бойові психічні стани. Для вирішення цієї проблеми командирю необхідна психологічна компетентність – управляти своїм внутрішнім станом, поведінкою та діяльністю, а також ефективно здійснювати психологічний вплив на поведінку та діяльність підлеглих.

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Психологічна підготовка особового складу організовується і проводиться з метою досягнення військовослужбовцями, підрозділами здатності витримувати високі нервово-психічні навантаження та ефективно діяти за призначенням при виконанні бойових завдань.

2. Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням).

3. Основними завданнями психологічної підготовки є:

- формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих чинників сучасних бойових дій, а саме підвищення психологічної стійкості військовослужбовців через подолання страху смерті;
- навчання особового складу методам самодіагностування, саморегуляції, самопомоги, взаємодопомоги для попередження деструктивних наслідків від виникнення страху смерті.

2. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПОДОЛАННЯ НИМИ ВНУТРІШНІХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕШКОД ДО ДІЙ В УМОВАХ РЕАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

2.1. Інформування військовослужбовців про природу страху на етапі психологічної підготовки під час занять із бойової підготовки

Метою такої підготовки є привчання солдата «...до диявольської атмосфери вогню та смерті», досягнення того, щоб «він почував себе серед вогню, диму й сум'яття, як у звичайній обстановці, і діяв – стріляв, рухався, бився» (Rigg, 1955).

Аналіз зарубіжними фахівцями генезису страху говорить про наявність двох основних підходів: 1) страх, розглядається, як вроджена складова психіки; 2) страх, як феномен, який набувається і формується за рахунок досвіду, інформації та їх когнітивної обробки.

Ми будемо розглядати страх, який, переважно, завдається зовнішньою реальністю. Реагування військовослужбовців на конкретну (видиму, предметну) загрозу, визначену у своїх межах (має розмір, обсяг, звук, колір, часову і просторову протяжність). Ми можемо сказати, що це страх **предметний**, який найчастіше породжується зовнішніми об'єктами. На психологічному та когнітивному (ментальному) рівні цей страх, в силу його конкретності та предметності, розпізнається та оцінюється більш адекватно, з більш надійним прогнозом. В якості основи тут виступає інстинкт самозбереження.

Виділяються такі види страху:

За формою та відтінками прояву: страх астенічний (заціпеніння, слабкість, недоцільність вчинків) та стенічний (паніка, втеча, агресія); такий, що відповідає та такий, що не відповідає ступеню небезпеки; адекватний та неадекватний.

За ступенем виразності: переляк (раптовий і короткочасний страх, що виникає при несподіваній і неприсмній, але ще чітко неусвідомлюваній зміні ситуації, що загрожує життю або благополуччю людини); боязнь (поступово виникаюче відчуття страху, пов'язане з усвідомленням небезпеки, що триває довгий час, яка може бути усунена, або на яку може бути певним чином впливати) і жах (найвищий ступінь страху з характерним пригніченням розумової діяльності – «божевільний страх»).

За формою прояву: страх вітальний (переживання страху виходить із власного тіла, безпосередньо з емоціогенних систем головного мозку); реальний (небезпека виходить із навколишнього світу); моральний страх, або страх совісті (виникає внаслідок неузгодженості первинних психічних тенденцій та більш диференційованих прагнень).

За видами: усвідомлюваний генералізований; усвідомлюваний локалізований; неусвідомлюваний генералізований; прихований локалізований страх.

За етапами розвитку: нерішучість, невпевненість, збентеження, боязкість, тривога, страх, жах.

Страх виявляється на поведінковому та тілесному рівнях, а також на рівні переживань.

Вирізняють три типи поведінки людини в екстремальній ситуації.

Астенічна реакція страху – (заціпеніння, тремтіння). Вона розвивається за механізмом пасивно-оборонного рефлексу, успадкованого від тварин. Настає повна розгубленість, військовослужбовець здійснює безладні та безглузді рухи. Цей вид страху негативно відбивається на ситуації бойової обстановки. Багато залежатиме від особистості командира.

Стенічна реакція страху – паніка. Вид рефлексу активно-оборонний. Характерна миттєва дія (якомога раніше і якнайдалі від джерела страху). Масова паніка – найнебезпечніший прояв страху своїм «ураганим» наростанням. Вона виключає раціональну оцінку обстановки. Цей тип поведінки також є негативним.

Стенічне бойове збудження пов'язане з активною свідомою діяльністю на момент небезпеки, і може бути позитивно забарвленим, тобто людина відчуває своєрідну насолоду та підвищення психічної активності. Це «захоплення страхом». Позитивні емоційні реакції виникають не внаслідок редукції (усунення) негативних емоційних переживань, а внаслідок того, що негативні емоційні реакції призводять до вироблення опіатів, які викликають переживання задоволення, ейфорії. Цей розум-

ний шлях поведінки властивий військовослужбовцям професійно та психологічно підготовленим до дій в екстремальних ситуаціях. Їм властива миттєва оцінка ситуації, виділення основного чинника, прийняття вірного рішення та втілення його в дійсність. Стенічні емоції викликають в організмі реакції, спрямовані на мобілізацію ресурсів організму, вони протікають на тлі підвищення енергетичної активності та стимулюють діяльність нервової, м'язової та серцево-судинної систем. Прикладами негативних стенічних реакцій можуть бути гнів, лють чи обурення.

Астенічні емоції, навпаки, викликають зменшення енергетичних ресурсів організму і знижують інтелектуальний потенціал, вони супроводжуються пригніченням психічної діяльності, гальмуванням реакцій організму і зниженням м'язової активності. Прикладами негативних астенічних реакцій можуть бути сум, смуток, туга.

Характерним прикладом стенічних емоцій, стенічного бойового збудження людей, підготовлених до діяльності в умовах небезпеки, може бути документальний запис вражень ієромонаха А. Кожевнікова, який знаходився на крейсері «Рюрік» під час Цусімського бою в період російсько-японської війни 1904–1905 рр.: «Я наповнив кишені підрясника бинтами, став ходити по верхній і батарейній палубах, щоб робити перев'язки. Матроси билися самовіддано, ті, хто з них отримали рани знову рвалися в бій. На верхній палубі я побачив матроса з ногою, що ледь трималася на жилах. Хотів перев'язати його, але він заперечив: «Ідіть, отче, далі, там і без мене багато поранених, а я обійдуся!» З цими словами він вийняв матроський ніж і відрізав собі ногу. На той час його вчинок мені не здався страшним і я, майже не звернувши на нього уваги, пішов далі. Знову проходячи це ж місце, я побачив того ж матроса: підпираючи себе якоюсь палицею, він наводив гармату на ворога, зробивши по ворогові постріл, він сам упав як підкошений...».

Розповідаючи про подальший хід бою, автор роману пише: «Смерть спотворювала всіх підряд, не розбираючи чинів і титулів. На кормі «Громобою» загинуло відразу півсотні матросів і офіцерів – труп на трупі. Людей розривало в шматки, вони згоряли живцем у нижніх відсіках, обварювалися парою і окропом, але сила духу залишалася незмінною – переможною. Капітан 1-го рангу М. Дабич тримався героєм. Пучки гострих осколків врізалися під «гриб» бойової рубки, два осколки вразили командира – в бік і в голову. Ледве живого його утягли донизу... Хвилин за двадцять сигнальники помічають:

– Біжить, як нашпиганий... Носа не видно!

М. Дабич, замотаний бинтами, збіг на місток:

– Ну, дякувати Богу, я знову на місці...

Вдруге вибухом біля нього вбило п'ятеро людей, і його вдруге віднесло до каюти – майже мертвого... Не минуло й півгодини, як Дабич повзе по трапі на місток – рачки, як собака...

Сімнадцять поранень отримав у цьому бою М. Дабич, але лишився живий. Пізніше він дав інтерв'ю журналістам: «Ви не можете уявити, як під час бою притуплюються нерви. Сама природа, здається, дбає про те, щоб все це людина перенесла. Дивишся на палубу: валяються руки, ноги, черепи без очей, без покривів, немов в анатомічному театрі, і проходиш повз майже байдуже, бо весь палаєш єдиним бажанням – перемоги!».

Крім цієї, відомо безліч сучасних схожих історій серед захисників і захисниць Збройних Сил України, інших військових формувань, які боронять нашу країну від російських окупантів.

Так, 22 червня 2014 року біля села Долина Донецької області по дорозі зі Слов'янська пізно ввечері бійці потрапили в засідку. Старший сержант Сергій Козак, заступник командира взводу 4-ї аеромобільно-десантної роти військової частини 95-ї окремої аеромобільної бригади, їхав у головному БТР – він був старшим провідним колони. Засідка була влаштована так, що бронетранспортер мав впасти з обриву. Снаряд, випущений приблизно з 30 метрів, пробив машину наскрізь. Бійці відкрили вогонь у відповідь. Старший сержант Козак, незважаючи на страшне поранення – його ліва нога була відірвана й висіла лише на клаптику шкіри, підвівся на правій нозі та продовжив бій...

9 березня 2022 року старший солдат Микола Бажан під час виконання бойового завдання в районі населеного пункту Красна Поляна Донецької області, в складі реактивної артилерійської батареї, що прикривала прорив окремого батальйону морської піхоти, отримав складне осколкове поранення лівого стегна. Мужній воїн продовжив бій, знищивши близько ста військовослужбовців противника, два танки і шість бронетранспортерів.

З розповіді командира одного з підрозділів 25 окремої повітрянодесантної Січеславської бригади Десантно-штурмових військ Збройних Сил України про події, що відбувалися навесні 2022 року: «Окупанти наступали відразу з двох напрямків. Спочатку танки, а за ними піхота. Основні сили нашого підрозділу вели вогонь з усіх стволів. Розрахун-

ки ПТРК палили броньовану техніку, а інші приготувалися до «теплої» зустрічі. Зупинивши ворога, десантники отримали наказ взяти штурмом бойові позиції противника та провести їхню «зачистку». Відпрацювали на всі сто. А наступного дня, росіяни знову спробували піти на прорив на одній з наших ділянок. Після четвертого залпу «Градів», з іншого боку по наших позиціях «запрацювали» міномети. Згодом «поповзли» БМП, за якими навіть не ховаючись йшла їхня піхота. Все відбувалося наче в кіно: вибухи, вогонь, бойова атмосфера... Я навіть не помітив, як під час бою отримав осколкові поранення... тільки щось гаряче побігло по обличчю та запекла рука ...»

Незважаючи на поранення, Олександр зі своїм підрозділом пішов на штурм ворожих позицій. Тоді десантники завдання виконали, ворожі бліндажі та траншеї – зачистили, а залишки переляканих «освободітелів» відступили.

9 квітня 2022 року підрозділ, у складі якого був 44-річний офіцер-прикордонник підполковник Дашко Ігор Тарасович, спільно з побратимами із Сил оборони України стримували сили ворога, що переважали, у визначеному секторі оборони міста-героя Маріуполя. Під час спроби прориву противником позиції Ігор Тарасович прикривав відхід побратимів на запасні позиції. Підполковник Дашко був тяжко поранений і, щоб не потрапити в полон самому та не дати ворогу захопити радіостанцію, він вирішив підірвати себе гранатою... У радіоефірі пролунали останні слова мужнього прикордонника: «Слава Україні!»...

Наявність «куражу», або бойового азарту, що мобілізує сили військовослужбовця, з певною ймовірністю можна розглядати як позитивний чинник, проте його дія є досить короткочасною.

Оскільки страх смерті є *базовою*, однією з найсильніших емоцій людини, застосування вибіркових короткочасних заходів на полі бою без попереднього тренування не матиме бажаного результату.

Формування стійкості до страху спрямоване не на порятунок від нього, а на вироблення умінь володіти собою за його наявності, щоб «токсичний», «божевільний», такий, що позбавляє розуму, страх не «скував» військовослужбовця, щоб він не втрачав дорослу орієнтацію та не уподібнювався дитині або тварині, в якій раптом прокидається сліпий інстинкт самозбереження.

Страх – нормальна реакція організму на ненормальні умови. Причина виникнення страху в бою – незадоволення потреби в безпеці та стресові

стани. Страх – природна та корисна реакція воїна на небезпеку, невідомість та раптовість бойової обстановки. Завдання полягає не в тому, щоб «знищити» страх, а в тому, щоб підкорити його своїй владі та перетворити на ресурс бойової діяльності.

Нижче наведемо **ключові позиції щодо специфіки та природи страху, в тому числі й стосовно його проявів в умовах бойових дій.**

Страх коротко можна визначити як емоцію, що породжується появою загрози якогось лиха. Страх – це передбачення небезпеки.

Страх – це сильне специфічне негативне переживання, негативна емоція особливої інтенсивності. Страх не можна ототожнювати із тривогою. Страх – це цілком певна, специфічна емоція, що заслуговує на виділення в окрему категорію (таблиця 2.1). Страх складається з певних і цілком специфічних фізіологічних змін, експресивної поведінки (підкреслене виявлення почуттів, переживань; їх виразність) та специфічного переживання, що виникає внаслідок очікування загрози чи небезпеки.

Таблиця 2.1

Відмінні особливості тривоги і страху

ОЗНАКА	ТРИВОГА	СТРАХ
Ставлення до небезпеки	Сигнал небезпеки	Відповідь на небезпеку
Часові особливості	Виникає до настання небезпеки	Виникає під час настання небезпеки
Дія на психіку	Збудлива	Гальмівна
Характер стимулів, що викликають емоцію	Невизначений, абстрактний характер	Визначений, конкретний характер
Напрямок у часі	Проектується в майбутнє	Джерелом є травмівний минулий досвід
Роль розумових процесів у формуванні психічних відчуттів	Ірраціональний феномен	Раціональний феномен
Локалізація в корі	Ліва півкуля	Права півкуля
Форма реагування	Соціально-обумовлена	Інстинктивно-обумовлена

Страх більш конкретна і предметна емоція, ніж тривога. Тривогу можна порівняти з попередньою командою «бойової готовності», що приво-

дить організм у стан відносної мобілізації. Натомість страх можна порівняти з сигналом «Увага! Нас атакують!».

Страх функціонує за формулою Ф. Перлза «страх дорівнює збудженню мінус кисень»: від страху ми «задиhaємося», відзначається посилене серцебиття або «завмирання серця», виникає відчуття стиснення, обмеження, тісноти. Переживання страху призводить до виражених тілесних змін: зовнішнього вигляду («перекошене обличчя», «розширені зіниці»), тремору кінцівок («трясуться руки», «тремтіння в колінах», «підкосилися ноги»), зміни серцебиття, температурних змін («холодний піт», «холодні руки»), утруднення з диханням і мовленням («перехопило горло», «прилип язик», «ком у горлі»), можливі порушення в системі травлення (нудота, блювання). На цьому первинному етапі (рівні) фізіологічних проявів страху, організм фіксує особливість, незвичність, небезпеку ситуації та сигналізує тривогою та мобілізацією. Далі посилюється моторне реагування та підвищується експресія (вираз) актуального стану: відбувається наростання активності або посилюється параліч дії (ступор). Прості реакції проявляються у варіантах втечі, боротьби, заціпеніння (бий, біжи, завмири). Більшість дослідників відзначають, що страх набагато рідше є джерелом реакцій боротьби, частіше, це реакції втечі або заціпеніння.

Страх перед смертю є природним, він наявний у кожної людини. Це «основний» страх, який впливає на всі прояви цього почуття, страх, від якого ніхто не убезпечений, незалежно від того, хоч би як цей страх був замаскований, – «ніхто не вільний від страху смерті».

Однак, досвід афганської війни показав, що солдати-строковики, віком не старші за дев'ятнадцять років, часто не виявляли ознак страху смерті. Швидше вони менше вірили в те, що вони можуть загинути. Перші думки про можливу смерть, зазвичай, з'являються після того, як з'являється перша кров та перші втрати. Але все одно не віряться у свою смерть.

Р. Нойс (1972) в одній зі статей, пише про результати своїх досліджень, в яких інтерв'ював дві сотні людей, що пережили близькість смерті (хтось із них потрапив у автомобільну катастрофу, хтось тонув, хтось зірвався при гірському сходженні тощо). Він зазначає, що, за свідченням опитаних, у більшості з них в результаті цього досвіду навіть через роки зберігається:

- гостре почуття швидкоплинності життя і його цінності;
- більший життєвий ентузіазм;

- підвищення сприйнятливості і чуйності до безпосереднього оточення;
- здатність жити і насолоджуватися цим моментом;
- більше усвідомлення життя – самого життя і живих істот;
- прагнення радіти життю, поки ще не пізно.

Разом з тим, страх – найтоксичніша, найзгубніша емоція. Вища та остання стадія страху називається «фобія». Це вже хворобливий стан, у якому люди, навіть усвідомлюючи необґрунтованість і безглуздість своїх страхів, навіть ставлячись до них, як до болісних переживань, не можуть їх позбутися. *Фобія* – це сильно виражений нав'язливий страх, який незворотно загострюється в певних ситуаціях і не піддається повному логічному поясненню. Внаслідок розвитку фобії людина починає боятися і, відповідно, уникати певних об'єктів, діяльності чи ситуації. Фобічний страх відносно легко можна перемогти на початку його виникнення, але він може закріплюватися в психіці людини і посилюватися з часом.

До афективних страхів відносяться боязкість, страх, панічний стан, переляк. *Переляк* – це прояв раптового страху, який відчуває людина, зіткнувшись із дуже сильним чи несподіваним подразником. Ця реакція є комбінацією страху та орієнтовного рефлексу. Дуже сильний переляк може призводити до активації парасимпатичної системи та навіть до тимчасової зупинки серця.

Паніка – це короткочасний і дуже сильно виражений страх, який охоплює людину в хвилину реальної або уявної небезпеки і супроводжується вираженими фізіологічними і поведінковими проявами. Це може бути відчуття ядухи, сильне серцебиття, раптова м'язова слабкість або, навпаки, судомні рухи. В стані паніки людина, як правило, погано або зовсім не контролює свою поведінку та думки. Стан паніки може передаватися від однієї людини до іншої, особливо в тісному натовпі та за наявності небезпеки для життя та здоров'я.

Функціонально страх є попередженням суб'єкта про майбутню небезпеку. Він дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи уникнення небезпеки. В тих випадках, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жак), він здатний нав'язати людині певні стереотипи поведінки та підкорити їй їм (втеча, заціпеніння, захисна агресія).

Слабкий страх переживається як тривожне передчуття, занепокоєння. В міру наростання страху людина відчуває дедалі більшу невпевненість у собі та у своєму благополуччі.

Інтенсивний страх зазвичай переживається як почуття абсолютної незахищеності та невпевненості у своїй безпеці. Виникає відчуття, що ситуація виходить з-під контролю, з'являється відчуття загрози своєму фізичному та (або) психічному «Я», а в екстремальних випадках – загрози життю.

Реакція шоку. Дослідники відзначають, що частина людей втрачають можливість діяти в такому стані. Така реакція отримала назву «негативної паніки». За статистикою, так реагують від 10 до 25% людей. Тенденція зберігати нерухомість у ситуації небезпеки, уподібнюючи себе мертвому, бездіяльність та ступор супроводжуються дезорганізацією свідомості. Розуміння оточуючого середовища втрачається частково чи повністю, виражених порушень зазнають мислення та мова. Спостерігається афект розгубленості, з'являється нерозуміння. Фізична нерухомість супроводжується потужним блокуванням практично всієї психічної активності. Людину, яка «заглянула в очі смерті» наповнює почуття майже повної омертвілості. Вона відчуває себе, наче втратила відчуття, наче нежива чи померла.

Граничний прояв страху, який називається жахом, супроводжується надзвичайно високим рівнем активації вегетативної нервової системи, відповідальної за роботу серця та інших органів. Надмірна активація вегетативної нервової системи створює надмірне навантаження на життєво важливі органи, які в цих умовах працюють на межі зриву. Щоб усунути суперечність між мобілізуючими властивостями страху та його деморалізуючим та дезорганізуючим ефектом, фахівці виділяють «контрольований» та «неконтрольований» види страху. Контрольований страх має силу спонукати людину до корисних дій. Неконтрольований страх є руйнівним.

Сам по собі страх померти не несе небезпеки, він потрібен для того, щоб не приймати ризикованих рішень, які можуть завдати шкоди.

Страх смерті може виявлятися:

- нав'язливими думками про смерть;
- тривогою, яка переслідує військовослужбовця;
- панічними атаками та іншими тілесними проявами страху;
- надмірною обережністю, ніби людина намагається передбачити все. Рівень обережності та контролю може доходити до симптомів obsесивно-компульсивного розладу (тривожний розлад, який характеризується наявністю нав'язливих думок та дій, що виконуються для зниження тривоги);

- зниженою здатністю до раціонального мислення, страх завжди паралізує здатність до раціональної поведінки;
- відходом у будь-яку форму залежності, щоб хоч якось знизити гостроту та тяжкість переживання тривоги (алкоголь, наркотичні речовини тощо);
- різким звуженням уваги з її заостренням на об'єкті або ситуації, що сигналізують про небезпеку. Інтенсивний страх створює особливий ефект «тунельного сприйняття» (зокрема, «тунельного зору»), суттєво обмежуючи сприйняття, мислення та свободу вибору, а також свободу всієї поведінки.

Страх смерті – це постійна тривожна напруга, викликана думками про власну смерть або смерть близьких людей, і невідомість того, що буде після. Первинними та найбільш глибинними причинами, що викликають страх, є побоювання особистого фізичного пошкодження та страх своєї смерті. Вони прямо пов'язані з інстинктом самозбереження, властивого для всіх живих істот. І чим беззахисніша людина, тим сильніше виявляється в неї цей інстинкт. Природна реакція людини, що злякалася, – прагнення сховатися або врятуватися втечею.

Причиною страху може бути присутність чогось загрозливого, або відсутність чогось, що забезпечує безпеку, безпосередній страх завершити своє існування. Причини страху на війні: невідомість, несподіванка, почуття безпорадності. У стані страху військовослужбовець перестає належати собі; ним рухає єдине прагнення усунути загрозу, уникнути небезпеки.

Досліджуючи подібний страх у ситуації війни, Н. Коупленд справедливо зауважив: «Після вступу держави у війну людину поглинає нова хвиля страху: перед поразкою, невизначеністю, втратами, збитками, пораненням і т. і. Військовослужбовець, який підпадає під призов у збройні сили, незалежно від бажання та ентузіазму, з якими він іде на службу, несе із собою страх перед невідомим... І найбільший із усіх страхів – чи залишиться він живим?» (Коупленд, 1960).

Н. Коупленд (1960) писав: «Добре відомо, що на полі бою солдати зазвичай почуваються спокійніше після переходу супротивника в атаку, ніж до її початку. Коли люди не знають, що їх очікує, їм властиво підозрювати найгірше. Коли ж факти, якими б приголомшливими вони не були, відомі людям, вони можуть протистояти їм. Але людина не може протистояти невідомому».

Практика показує, що воїни мають не тільки різні часові межі опору страху, а й переживають піки страху на різних етапах бою, тобто відрізняються динамікою переживання страху. Я. Агрель виявив, що близько 39% військовослужбовців (з 91%, які зізналися, що переживають у бою страх) відчувають максимальний страх до початку бою. Близько 16% воїнів переживають максимальний страх після бою. І лише 36% максимально схильні до страху безпосередньо в бою. З цього випливає, що принаймні на 60% страх – це результат виключно уяви та пам'яті, а не об'єктивно існуючої небезпеки.

Свідомість особового складу після критичного інциденту (травматичної події, яка виходить за межі звичайного людського досвіду) зазвичай перебуває у кризовому, болісному, невротичному стані. З'являються додаткові страхи, іноді досить обґрунтовані. І цілком зрозуміло, що почуття страху не тільки не допомагає військовослужбовцям у виконанні бойового завдання, а навпаки, шкодить.

Клінічні прояви страху залежать від його глибини та виражаються в об'єктивних проявах та суб'єктивних переживаннях. Найбільш характерними, як вже зазначалося, при цьому є рухові порушення поведінки, в діапазоні від збільшення активності (гіпердинамія, «рухова буря») до її зменшення (гіподинамія, ступор). Проте слід зазначити, що в будь-яких, навіть найважчих умовах 12–25% людей зберігають самовладання, правильно оцінюють обстановку, чітко та рішуче діють відповідно до ситуації. Для таких людей властивим є збереження в критичні миті самовладання і здатності до цілеспрямованих дій. При усвідомленні катастрофічності того, що відбувається, вони думають не про власне виживання, а про відповідальність за необхідність виправлення того, що сталося, і збереження життів оточуючих. Саме ця думка у свідомості і визначає відповідні дії, що виконуються чітко та цілеспрямовано. Як тільки така думка замінюється панічним страхом і незнанням, що конкретно робити, настає втрата самовладання та значно підвищується ризик розвитку різних психогенних розладів. Більшість людей (приблизно 50–75%) в екстремальних ситуаціях у перші миті виявляються «приголомшеними» та малоактивними.

На жаль, у ситуації, що несе небезпеку для життя, далеко не всім вдається швидко подолати почуття страху. Тоді тривалий час переважають розгубленість та метушливість.

Існує феномен «відкладеного страху», який може виникнути через певний час після критичного інциденту, про що необхідно знати командирі.

У хвилини небезпеки людина може зосереджуватись на усуненні загрози, може не відчувати страху.

З цього приводу П. Екман зазначав: «Я інтерв'ював людей, які, перебуваючи у винятково небезпечній ситуації, не відчували неприсмних відчуттів і не мали тривожних думок. Якщо була можливість щось зробити для порятунку, то страх не відчувався. Якщо ж нічого не можна було зробити і залишалося тільки сподіватися на диво, то люди часто відчували жах. Ми з найбільшою ймовірністю відчуваємо всепоглинаючий страх, коли нічого не можемо зробити для свого порятунку, а не тоді, коли ми зосереджені на протидії безпосередній загрозі». Однак протидія небезпеці не проходить безслідно. Страх і навіть жах виникають пізніше, після виходу з небезпечної ситуації та усвідомленні того, чим все могло закінчитися.

Існує так звана *ригідна форма* страху. Військовослужбовці перебувають у заціпенінні, обличчя сірого кольору, погляд погаслий, контакт із ними утруднений: «Що хочете зі мною робити, але я туди більше не піду». Це *прихована форма* страху, яка пізніше отримала назву **лихоманкової пасивності**. Вона характеризується безглуздою діяльністю, за допомогою якої солдати намагаються відволіктися, заглушити власний страх. Іноді людина в стані лихоманкової пасивності виглядає як цілком активна, але все зводиться до метушні і, зрештою, загрожує зривом завдання.

Досвід другої світової війни, узагальнений у низці робіт, присвячених вивченню результатів нальотів авіації на мирні міста, показав, що спричинена страхом і тривогою психічна напруга є досить великою.

Ф. Панс характеризує динаміку емоційних станів, що виникають під час повітряних нальотів, таким чином: почуття пригніченості та страху, кардіоваскулярні симптоми після нальоту зменшувалися, змінюючись ейфоричним збудженням. Однак після важких нальотів були більш виражені апатія і байдужість.

Л. Люнберг пише, що після важких нальотів вцілілі мешканці британських міст «... тинялися серед руїн, риючись у залишках своїх помешкань. Їхні обличчя нічого не виражали, погляд був порожнім, очі блукали. Ця байдужість призводила до того, що ці люди часто не зверталися своєчасно за медичною допомогою. На певний час з'являлася тенденція

до ігнорування моральних стандартів. Часто вона знаходила своє вираження в тому, що вцілілі люди гірко оплакували втрату своїх помешкань і майна, не звертаючи уваги на те, що одного або кількох їхніх родичів було вбито».

Під час ядерного бомбардування Хіросіми і Нагасакі психічні розлади відзначалися у всіх, хто вижив. Почуття страху та повної безпорадності впродовж періоду від кількох днів до кількох тижнів, нерідко супроводжувалося у людини «здивуванням і нерозумінням того, що вона ще жива». Другий емоційний шок розвивався внаслідок побаченого величезного числа вбитих, поранених, згорілих. При цьому, другий шок був сильнішим у тих, хто відчував страх меншої інтенсивності безпосередньо під час вибуху. Крім того, мали місце гострі депресивні реакції з вираженим почуттям самозвинувачення, суїцидальними діями, коли вцілілі кидалися у вогонь, щоб загинути.

Слід враховувати те, що коли страх смерті стає патологічним, то всі думки військовослужбовця потопають у тривозі та жаху від того, що він може померти, його думки про смерть стають нав'язливими та виявляються у нападах панічних атак. Сила страху така, що вона вправляє виражений негативний вплив як на перцептивно-когнітивні процеси (процеси сприйняття та раціонального пізнання дійсності) так і на всю поведінку військовослужбовця в цілому. Якщо військовослужбовець не виконує накази командира, не залишає укриття, це може свідчити про наявність розладу, який потребує консультації психіатра.

Панічний страх і паніка

Паніка являє собою жах, що супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю.

Виділяють дві характеристики паніки – *масовість стану сильного страху* перед реальною чи уявною фізичною небезпекою і *розгубленість, стихійність, неконтрольованість та хаотичність поведінки на товпу*, некерованість страху. У стані паніки люди перестають мислити та оцінювати ситуацію раціонально. Вона виявляється у втечі людей від фізичної небезпеки, в певних вчинках. Навіть тільки словесне позначення небезпеки в умовах її очікування може спричинити реакцію страху та паніку. Так, страхом та панічною втечею реагували солдати під час Першої світової війни на один тільки крик: «Гази!». Така паніка характеризується відключенням свідомості, неадекватністю. В цьому стані людина повністю втрачає контроль над своєю поведінкою: може бігти будь-куди (іноді

прямо в осередок небезпеки), безглуздо метатися, здійснювати найрізноманітніші хаотичні дії, вчинки, що абсолютно виключають їх критичну оцінку, раціональність і етичність.

Механізмами виникнення паніки як масоподібного стану є феномени *зараження, навіювання та наслідування*. Страх одних відбивається іншими, це посилює страх перших, і так по колу. Паніка виникає, коли людині невідомі способи подолання небезпеки, відсутній план дій і вона бачить себе пасивним об'єктом подій. Поняття «паніка» поширюється і на поведінку окремих людей – *індивідуальна паніка*. Наприклад, досить часто можна почути: «Що ти панікуєш?!».

Панікери – це люди, які мають виразні рухи, гіпнотизуючу силу криків, хибну впевненість у доцільності своїх дій. Стаючи лідерами натовпу в надзвичайних обставинах, вони можуть створити загальний безлад, що швидко паралізує цілі підрозділи, позбавляє людей можливості надавати взаємодопомогу, дотримуватись доцільних норм поведінки.

Звичайні наслідки паніки – або втома та заціпеніння, або стан граничної тривожності, збудливості та готовності до агресивних дій.

Умови розвитку паніки

Серед умов виникнення паніки називають такі:

1. *Ситуаційні умови*. Імовірність розвитку масових панічних настроїв і панічних процесів зростає в періоди загострення поточної ситуації, в атмосфері тривоги та невпевненості великої групи людей. Коли люди очікують якихось подій, вони стають особливо сприйнятливими до будь-якої лякаючої інформації.

2. *Фізіологічні умови*. Втома, голод, алкогольне або наркотичне сп'яніння, хронічне недосипання тощо послаблюють людей не тільки фізично, а й психічно, знижують їхню здатність швидко та правильно оцінити стан справ, роблять їх більш сприйнятливими до емоційного зараження і за рахунок цього знижують пороги впливу заразливості, підвищуючи ймовірність виникнення масової паніки.

3. *Психологічні умови*. До них відносяться несподіванка страшної події, раптовість появи загрози для життя, здоров'я, безпеки (пожежа, вибух, аварії тощо), що викликають сильне психічне збудження, переляк.

4. *Ідеологічні та психологічні умови*. Сюди відносяться нечітке усвідомлення людьми спільних цілей, відсутність ефективного управління і, як наслідок, недостатня згуртованість групи. Реальна практика, а також численні експериментальні дослідження показали, що від цієї групи

умов значною мірою залежить, чи буде збережено спільність, цілісність, єдність дій в екстремальній ситуації чи станеться розпад групи на панічний людський конгломерат, що відрізняється незвичайною, аж до ексцентричної, поведінкою кожного, руйнуванням спільних цінностей та норм діяльності заради індивідуального порятунку.

Численні експерименти американських дослідників показали, що в групах, де відсутня усвідомленість та спільність цілей, які є слабо згуртованими та структурованими, паніка провокується мінімальною небезпекою.

Крім того, сприяє розвитку паніки психологічна невідповідність. Серед причин паніки в солдатів та офіцерів військові фахівці називають: загальний морально-психологічний стан, низький рівень дисципліни, відсутність авторитету в командирів, нестатутна поведінка.

Виникненню паніки сприяють також: короткочасність ситуації для ухвалення рішення, від якого багато що залежить; необхідність діяти без усвідомленого плану; велика кількість людей, схильних до паніки; деякі непередбачувані фізичні, психічні та соціальні чинники (збіг обставин).

Каталізатором виникнення панічних станів також може бути нестача інформації про критичну подію або дезінформація.

Найчастіше паніка виникає:

- 1) під час нічних операцій, коли темрява загострює відчуття страху;
- 2) після поразки чи нерішучого бою з великими втратами, що підривають бойовий дух особового складу;
- 3) на початку бою, в момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

Паніці сприяють раптові, несподівані дії противника, його потужні вогневі удари, психологічний вплив, надмірна втома, перенапруження військовослужбовців, поширення чуток, що деморалізують, настроїв за відсутності офіційної інформації та ін.

Діяльність окремих груп людей в життєнебезпечній ситуації визначається вчинками кожної людини. Водночас від групової поведінки залежить діяльність цілого колективу (підрозділу), на який покладаються ті чи інші обов'язки щодо запобігання чи ліквідації екстремальної ситуації. Психічне загартування людини перешкоджає розвитку панічного настрою, дозволяє зібратися і сконцентрувати волю та знайти правильний, доцільний вихід із скрутною ситуації. Інакше панують розгубленість та паніка.

Панічна атака (паніка)

Панічна атака (ПА) (паніка) являє собою короткочасний епізод інтенсивної тривоги з раптовим початком, що досягає максимуму протягом декількох хвилин, супроводжується занепокоєнням і/або страхом смерті, страхом збожеволіти або втратити контроль над собою в поєднанні з вираженими сомато-вегетативними порушеннями (зміни, що відбуваються в тілі: порушення роботи різних органів і систем організму).

Панічні атаки є головним проявом панічного розладу (ПР). Разом з тим не у всіх виникає панічний розлад, незважаючи на присутність панічних атак.

Ключовою відмінністю ПР від ізольованих ПА є формування страху очікування нової ПА і, як наслідок, самозбережувальної поведінки, тобто уникнення місць та ситуацій, в яких виникала ПА.

Причини, що викликають панічні атаки:

- наслідки пережитого стресу (смерть близької людини, потрапляння в надзвичайні ситуації (НС), військові дії);
- захворювання – вегетосудинна дистонія. Панічну атаку в цих людей може викликати будь-яке відхилення від норми психічного, психологічного та фізичного здоров'я;
- хвороби серця, печінки, надниркових залоз та щитоподібної залози, гіпертонічний криз (найчастіші причини);
- булінг. Щоденне цькування людини призводить до пониклого, пригніченого стану, почуття безпорадності, стресу тощо;
- відсутність фізичного навантаження;
- шкідливі звички;
- відсутність сну, напружена робота;
- obsesивно-компульсивний розлад та фобії;
- нейроінфекції, тяжкі травми головного мозку, наслідки грипу або, наприклад, можуть бути наслідком алкоголізму.

За причиною виникнення панічні атаки поділяються на спонтанні, ситуаційні, умовно-ситуаційні.

Спонтанна панічна атака – це панічна атака, що характеризується своєю раптовістю та відсутністю видимих причин.

Ситуаційна панічна атака – найпоширеніший вид панічної атаки, є наслідком серйозних психологічних та емоційних потрясінь.

Умовно-ситуаційна панічна атака – вид панічної атаки, причиною якої стає зміна хімічного фону в організмі. Це може бути пов'язано з вживанням алкоголю, наркотиків, із внутрішньою перебудовою організму.

За симптоматикою панічні атаки поділяються на типові та атипові. Для *типової панічної атаки* характерні симптоми, пов'язані з серцево-судинною системою: тахікардія (збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) від 90 ударів на хвилину), больові відчуття в грудях, підвищення тиску, гіпертонічний криз, ядуха, страх, нудота, припливи жари/холоду, запаморочення. При *атиповій панічній атаці* спостерігається втрата слуху/зору, порушення в координації рухів, м'язові судоми, блювання, втрата свідомості, ком у горлі та інші.

Атипові панічні атаки ще називають «нестраховими», «паніка без паніки». Вони характеризуються тим, що людина переживає не емоції, а тілесні відчуття. Саме відсутність емоційного забарвлення у такому випадку вводить в оману при діагностиці захворювання. Відсутність явної паніки та тривоги, але наявність неприємних тілесних відчуттів змушують подумати, що людина хвора на інші розлади.

Панічна атака має виражений бурхливий перебіг, що обумовлено ланцюговою реакцією, яка лежить в її основі. Спочатку відбувається викид у кров адреналіну, через дію якого відбувається звуження судин. У свою чергу, це веде до збільшення тиску та посилення частоти серцебиття – тахікардії. Далі виникають проблеми із диханням, починається задишка. Людині здається, що вона не може дихати на повні груди, що ще більше посилює ситуацію. Також може спостерігатися дереалізація (порушення сприйняття, в якому навколишній світ сприймається як нереальний чи віддалений) – дезорієнтація на місцевості, нерозуміння людиною, де і що відбувається. На завершальному етапі відбувається зниження вуглекислого газу в легенях, що призводить до газового дисбалансу. Починається виділення молочної кислоти (молочна кислота є наслідком розпаду глюкози безкисневим шляхом), яка, своєю чергою, знову активізує гормон адреналіну, що ще більше посилює паніку. Таким чином, коло замикається: чим сильніше хвилювання, тим сильніші симптоми, а значить, сильніша повторна атака.

Панічний розлад

Панічний розлад (ПР) – один з найпоширеніших психічних розладів, який проявляється повторними панічними нападами, які часто виникають спонтанно, непередбачено, без зв'язку зі специфічними ситуаціями,

конкретними об'єктами, фізичною напругою або небезпечними для життя ситуаціями, при цьому досить швидко формується антиципаційна тривога – страх очікування нападу.

Існує низка теорій, що визначають чинники ризику появи ПР.

Зупинимося на психологічних чинниках (особистісних характеристиках): підвищена тривожна чутливість та зниження здатності спостерігати відчуття усередині тіла; тенденції до катастрофічного стилю мислення; прагнення до гіперконтролю, загальна негативна афективність, схильність до переживання негативних емоцій та тривожна сенситивність (схильність до негативної оцінки різних проявів тривоги та уявлення про їх негативні наслідки для здоров'я). Окремим чинником розглядається схильність до тривожних прокручувань думок, негативних роздумів з приводу паніки, без спроби подивитися на проблему з іншого погляду – «мисленнева жуйка». Ця теорія підтверджується в експериментах, де такі індивіди відзначають значно більшу кількість симптомів внаслідок провокації фізичним навантаженням.

Типова картина нападу

Характерним є його початок з симптомів з боку серцево-судинної системи – з раптового «сильного серцебиття», відчуття «перебоїв», «зупинки», дискомфорту або болю в області серця. Більшість панічних атак супроводжуються підйомом артеріального тиску (АТ), цифри якого можуть бути досить високими. В міру зниження інтенсивності ПА цифри АТ знижуються паралельно до дезактуалізації страху.

Найбільш виражені порушення в дихальній системі: утруднене дихання, почуття нестачі повітря із задишкою та гіпервентиляцією, «почуття ядухи». Описуючи напад, пацієнти повідомляють, що «перехопило горло», «перестало надходити повітря», «стало душно». Приступ може починатися з відчуття ядухи, і в цих випадках страх смерті виникає як наслідок «утруднення» дихання. Рідше спостерігаються шлунково-кишкові розлади, такі як нудота, блювання, відрижка, неприємні відчуття в епігастрії (область живота). Як правило, в момент ПА спостерігаються запаморочення, пітливість, тремор із почуттям ознобу, «хвилі» жару та холоду, парестезії (порушення чутливості шкіри, поколювання), похолодіння кистей та стоп. У завершальній стадії нападу можуть бути поліурія (часте сечовипускання) та/або діарея.

Характерні прояви симптомів при ПР подано в таблиці 2.2.

Характерні прояви симптомів при панічному розладі

Характеристики приступу	<ul style="list-style-type: none"> • наявність інтенсивного страху або дискомфорту; • раптовість появи приступу; • наростання максимуму протягом декількох хвилин; • тривалість щонайменше декілька хвилин
Характеристики вегетативних порушень	<ul style="list-style-type: none"> • підсилення або пришвидшення серцебиття; • пітливість, тремтіння або тремор; • сухість в роті; • утруднення дихання; • почуття задухи; • біль та дискомфорт у грудях; • нудота чи дискомфорт у животі; • припливи та почуття ознобу; • оніміння або відчуття поколювання
Характеристика психічного стану	<ul style="list-style-type: none"> • почуття запаморочення, нестійкості, відчуття «переднепритомного стану»; • відчуття, що предмети є нереальними (дереалізація) або що власне «Я» віддалилося або «знаходиться не тут» (деперсоналізація); • часто присутні «вторинні фобії»: страх померти, втратити контроль над собою або збожеволіти, страх катастрофи з серцем, інфаркту, інсульту, падіння, незручної ситуації; • можливі також прояви: дратівливість, уразливість, агресія; • зустрічаються депресивні стани з тугою, пригніченістю, відчуттям безвиході, жалістю до себе; • можуть розвиватися істеро-конверсійні розлади при нападах: «ком у горлі», афонія (втрата голосу), амавроз (погіршення зору), мутизм (відсутність мови за умови збереження мовленнєвого апарату), оніміння або слабкість у кінцівках; також відзначаються атаксія (розлад координації довільних рухів) та витягування, «вивертання», «скручування» рук

Тип нападу при ПА може бути «фобічним», фобії переважають у структурі панічної атаки над вегетативною симптоматикою. **Виникає за умови придання страху в ситуаціях, які, на думку людини, є потенційно небезпечними для виникнення нападів.**

Захворювання може розвиватися повільно, протягом місяців і років, а може швидко – протягом днів або тижнів. У міру продовження нападів паніки вони можуть зв'язуватися з різними життєвими обставинами, які стають ніби умовними фобічними тригерами (тригер – з англ. *Trigger* –

«спусковий гачок»). Панічні напади, коли вони вже виникли, мають тенденцію до закріплення і повторюються в подібних ситуаціях.

Психологічна допомога

Головною рисою людей з панічними реакціями є переконання в тому, що їхні фізіологічні системи зазнають краху. Пацієнти з панічними розладами мають специфічний когнітивний стиль: вони не здатні реалістично сприймати свої відчуття і катастрофічно їх інтерпретують, схильні розглядати будь-який незрозумілий симптом чи відчуття як ознаку неминучої катастрофи.

Традиційно використовується тренування дихання, яке показано в разі вираженого гіпервентиляційного компонента в структурі ПА. У зв'язку з тим, що на тлі стресу виникає диспное (задишка – одна з пристосувальних функцій організму, яка виражається у зміні частоти, ритму та глибини дихання, нерідко у супроводі відчуттів нестачі повітря), яке оцінюється, як загроза для здоров'я і провокує або посилює страх, викликаний зовнішніми тривожними стимулами, рекомендується проводити тренінг із контролю дихання. Тренінг може доповнюватись експериментальною гіпервентиляцією з набуттям навичок контролю симптоматики за рахунок дихання в пакет. З метою зниження рівня тривожності, зниження частоти панічних атак, контролю над диханням та м'язовою напругою – використання релаксаційних методів – 10–15 сеансів.

Специфічної профілактики, що дозволяє запобігти повторенню ПА, не існує. Профілактика ПР полягає у впровадженні принципів здорового способу життя, заходів, спрямованих на підтримання психічного здоров'я серед військовослужбовців, обмеження вживання алкоголю та психоактивних речовин, що провокують напади ПА. Результати досліджень підтверджують, що фізична активність може знижувати ризик розвитку ПР і сприяти ефективнішому доланню тривоги.

Великого значення має інформування військовослужбовців про ознаки ПР з метою раннього виявлення та своєчасного звернення за медичною допомогою.

Крім того, для зменшення ризику виникнення ПА варто взяти до уваги наступне:

1. При прийомі їжі слід уникати переїдання та вживання продуктів харчування, що викликають здуття живота, оскільки це перешкоджає вільному руху діафрагми, що ускладнює дихання, особливо глибоке дихання. Може навіть виникнути холецисто-кардіальний синдром, який

виявляється порушенням роботи серця, запамороченням, утрудненим диханням та болем у грудині, що може призвести до паніки та страху смерті.

2. Двадцятихвилинна фізична активність призводить до значного зниження рівня тривоги. Після фізичного навантаження м'язова напруга зменшується принаймні на півтори години, а ослаблення тривоги триває від чотирьох до шести годин. При цьому найшвидше знижується тривога у тих, у кого вона спочатку була вищою. Крім того, фізичні вправи дозволяють звикнути до прискороного серцебиття та задишки, що дозволяє спокійніше ставитися до цих відчуттів у момент виникнення ПА (отже, фізичні вправи можуть бути формою терапевтичного методу експозиції).

3. Корисно покращити якість сну, оскільки недостатній сон надмірно активує симпатичну нервову систему, призводить до стану збудження та посилює схильність до тривожності, а також посилюється активізація мигдалеподібного тіла (ділянка мозку, що пов'язана із забезпеченням оборонної поведінки) у відповідь на негативні образи.

4. Для зменшення ризику виникнення ПА корисно застосовувати методи для зниження активності симпатичної нервової системи та мигдалеподібного тіла та підвищення активності парасимпатичної нервової системи.

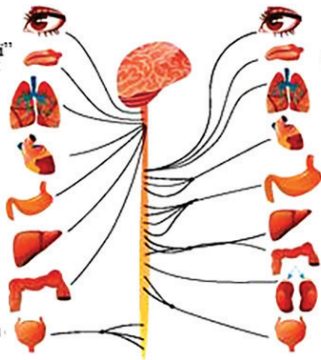
Військовослужбовцям доцільно надати базові знання щодо цих категорій для розуміння процесів, які відбуваються в організмі під час виникнення ПА, повідомити про доцільність застосування тих чи інших технік або вправ, і нагадати, що дії симпатичної і парасимпатичної системи, як правило, є протилежними (рисунок 2.1). Симпатична система превалує при фізичній активності організму (під час стресу), а парасимпатична – у період відпочинку.

Більш детально дію цих систем представлено в Додатку 1.

Для зменшення ризику виникнення ПА можна щодня практикувати методи медитації (особливо техніки медитації з концентрацією уваги на диханні) та релаксації (наприклад, прогресивна м'язова релаксація). Спостерігаючи за тим, які групи м'язів напружуються в моменти виникнення тривоги, особливу увагу приділяють розслабленню. Для тих, хто здатний до образного мислення, можуть бути корисні техніки розслаблення за допомогою візуалізації (уявити себе в приємній і безпечній обстановці). Візуалізація знижує активність мигдалеподібного тіла та симпатичної

Парасимпатична система

- Звужує зіниці
- Стимуляція секретії "рідкої" слини
- Звужує бронхи
- Уповільнює серцебиття
- Стимулює травлення
- Стимулює жовчний міхур
- Розслаблює пряму кишку
- Розслаблення гладкої мускулатури сечовивідних шляхів



Симпатична система

- Розширює зіниці
- Стимуляція секретії "густої" слини
- Розширює бронхи
- Підвищує частоту скорочень серця
- Уповільнює травлення
- Стимулює виділення глюкози
- Скорочує пряму кишку
- Стимулює виділення адреналіну
- Зменшення утворення сечі

Рис. 2.1 – Дія симпатичної та парасимпатичної систем

нервової системи та дозволяє досягти розслаблення швидше, ніж при застосуванні інших технік релаксації. При цьому важливо навчитися використовувати ці методи не тільки в комфортних умовах (наприклад, у повній тиші або в лежачому положенні), але і в менш комфортних повсякденних ситуаціях, інакше вони можуть виявитися неефективними в момент виникнення ПА.

5. Уникати солодкої їжі та напоїв, кофеїну, алкоголю та паління, оскільки все це може провокувати напади.

На етапі психологічної підготовки необхідно навіть провокувати паніку серед військовослужбовців під час занять з бойової підготовки з метою познайомити їх та їх командирів з тим, що таке паніка, як вона розвивається і які повинні бути вжиті заходи для її попередження.

Як свідчить досвід, у різних катастрофічних ситуаціях, заходи щодо запобігання паніки передбачають завчасне навчання людей діям в екстремальних ситуаціях, спеціальній підготовці активних лідерів, здатних у критичний момент очолити постраждалих, що розгубилися, і направити їх поведінку на порятунок. Важлива наявність у натовпі людей зі зниженою навіюваністю, самовладанням, критичністю мислення, впевненістю в собі. Їхнім завданням є: на першому етапі – гучне та владне переконання; на другому – плануючі та регулюючі накази; на третьому – застосування надсильного подразника (попереджувального пострі-

лу, голосно переданого через мегафон наказу про припинення паніки з наступними вказівками щодо дій).

Страх смерті у більшості людей не може бути достатньо ефективно витіснений страхом ганьби або покарання, оскільки він за своєю природою є суттєво сильнішим у порівнянні з цими двома страхами. В процесі професійної діяльності страх покарання може обмежувати ініціативу військовослужбовців, «зв'язувати руки».

Відомий приклад – широке використання при наступальних діях Червоної армії в Другій світовій війні загороджувальних загонів НКВС, як найбільш ефективного, в порівнянні з будь-якою агітацією, обіцянкою нагород чи загрозами покарань, способу. Тобто, червоноармійці, які отримували наказ про наступ, знали, що в разі спроби відступу їх чекає гарантована смерть від кулеметів загороджувальних загонів, а при наступі в них все ж є шанс залишитися живими. В цьому випадку сильний страх солдат загинути під час наступу командування Червоної армії придушувало (але не витісняло, адже цей страх нікуди не дівався) ще більш сильним страхом – гарантованої загибелі в разі відступу.

Також слід мати на увазі, що завжди наявний певний відсоток людей, в яких страх смерті на війні ефективно не вдається контролювати жодним способом. Як правило, цей контингент через певний час після участі в бойових діях складе так звані *психогенні втрати*. Але можна цей відсоток суттєво зменшити відповідними військово-психологічними заходами з психологічної підготовки особового складу, зокрема, через запропоновані нижче способи та рекомендації.

У бундесвері ефективним засобом підготовки військ вважається муштра, за допомогою якої доводяться до автоматизму навички володіння зброєю та бойовою технікою, виконання типових тактичних дій. Муштра є дієвим методом, за допомогою якого при надзвичайних навантаженнях забезпечується надійне використання зброї. Крім того, діями, доведеними до автоматизму, можна долати паніку та страх.

Дослідження, яке було проведене під час Другої світової війни Дж. Аппелем та Г. Вібем, показало, що страх стає травматичним у прямій залежності від терміну перебування воїнів у бойовій обстановці. Дж. Доллард встановив, що «тривале нараження на небезпеку не зміцнює солдата, а руйнує його обмежені ресурси». В низці інших досліджень було показано, що кожен солдат має свою межу знаходження в небезпечній ситуації, поза якою його ефективна робота в бою знижується. Навіть най-

сильніша і найвитриваліша людина може зламатися психологічно, якщо її «перетримати» в обстановці тотального страху.

Німецьким психологом Е. Дінтером було виявлено таку закономірність. За його спостереженнями, морально-психологічні можливості бійців починають повільно зростати після 3–5 днів перебування в небезпечній ситуації. Потім протягом 20–25 днів спостерігається їх максимальна бойова ефективність завдяки відносній адаптації до страху. Проте після 40 діб бойового зіткнення з противником відзначається різке зниження психологічних можливостей бійців у зв'язку зі швидким наростанням страху та втоми. Пізніше американські фахівці підтвердили отримані Е. Дінтером результати і зробили висновок про те, що максимальний термін знаходження воїнів у безпосередньому бойовому зіткненні із супротивником становить 30–35 діб. Після цього терміну необхідне відведення військ у другі ешелони чи резерви.

Звикання до небезпеки.

Перебуваючи постійно в небезпечній ситуації, людина з часом може сприймати цю небезпеку дедалі менш гостро. В одному з експериментів випробуваним пропонувалося багаторазово (по десять разів за заняття, протягом восьми занять) виконувати одну і ту ж вправу, що призводить до появи остраху. Процес адаптації до ситуації оцінювали за нормалізацією балансу нервових процесів та частоти серцевих скорочень, а також за якістю виконання вправи. При цьому ступінь сміливості розраховували не за абсолютною оцінкою якості вправи, а, за різницею оцінок під час виконання вправи зі страховкою і без неї.

Дослідження показало, що в міру багаторазового виконання цієї вправи без страховки її оцінка дедалі більше наближалася до оцінки виконання вправи зі страховкою. Тобто самоконтроль над виконанням вправи дедалі більше посилювався, а переживання боязні поступово виявлялося меншим (зменшення частоти пульсу після виконання вправи, а також зменшення кількості випадків зсуву балансу нервових процесів у будь-яку сторону). Отже, піддослідні поступово адаптувалися до цієї небезпечної ситуації.

Але адаптація не вказує на те, що в піддослідних виникла сміливість як стійка риса особистості. Про неї можна було б говорити в тому випадку, якби і в інших небезпечних ситуаціях ці піддослідні проявили себе як сміливі, тобто без страховки виконували б вправу так само якісно, як і зі страховкою, і не виявляли б підвищення частоти серцевих скорочень.

Але у тому ж дослідженні, цього не сталося. Виконання нової «небезпечної» вправи призвело в осіб з низьким рівнем сміливості до колишньої реакції на небезпеку: до погіршення якості виконання вправи без страховки та різкого підвищення частоти серцевих скорочень.

Таким чином, припущення фахівців щодо можливості розвивати сміливість виявилися надто оптимістичними. Вищенаведене дослідження засвідчило *здатність осіб з низьким рівнем сміливості адаптуватися до конкретної небезпечної ситуації, проте перенесення адаптації на інші небезпечні ситуації не відбувається.*

Звикання до небезпеки може мати негативні наслідки – втрата почуття контролю та обережності: «Досі зі мною нічого не сталося і зараз нічого не буде!».

Звикання до страху.

Переживання страху у військовослужбовців нікуди не зникає, проте згодом «притуплюється» від надмірної втоми, виснаження сил, моральної пригніченості, коли людина стає байдужою до небезпеки. Такий стан може бути спричинений тривалим перебуванням військовослужбовців в екстремальних бойових умовах без відпочинку, ротації, відпусток. Буває, що реальна небезпека викликає не страх, а почуття бойового збудження, яке пов'язане із своєрідним станом надзвичайної активності. У деяких випадках усвідомлення небезпеки викликає особливий стан, подібний до цікавості або азарту боротьби. І нарешті, участь у боях здатна до невпізнання змінити характер людини боязкої і скромної в мирному житті, перетворюючи безстрашність на одну з властивостей її особистості. При цьому необхідно відзначити, що безстрашність полягає, все ж таки, не в повній відсутності страху, а в його вольовому подоланні.

Сприяє притупленню страху те, що солдат на фронті між боями зайнятий безліччю справ, про які, в силу своїх обов'язків, постійно потрібно думати і через які він часто не встигає думати про свою безпеку. Звичайно, страх загострюється в бою, але він нікуди не йде і в перервах між битвами. І людина мимоволі шукає порятунку від нього в дрібницях солдатських буднів, повсякденної діяльності (чистка спорядження, приладів і озброєння, підтримання у справному стані укриттів або польових укріплень, роботи з благоустрою тощо, можуть відволікати від власне самої складної ситуації).

К. Симонов охарактеризував це так: «Війна не є однією суцільною небезпекою, одним очікуванням смерті, одними думками про неї. Якби це було так, то жодна людина не витримала б тяжкості війни не лише протя-

гом півроку, а й навіть протягом місяця. Війна є сукупністю смертельної небезпеки, постійної можливості бути вбитим і поряд з цим усіх випадковостей та особливостей, деталей повсякденного побуту, який завжди, а не тільки на війні, присутній у нашому житті... він гріється, їсть, п'є, задовольняє свої природні потреби, загалом, робить усе те, що так чи інакше прийнято робити в нормальному житті. Він не тільки робить все це, а й думає про все це ... І це не тільки не погано, а, навпаки, прекрасно, бо без цього людина цілком була б зайнята думками про небезпеку».

Завдання психологічної підготовки під час занять з бойової підготовки, таким чином, полягає не в тому, щоб «побороти» страх, а в тому, щоб запропонувати бійцю реальні способи та засоби, що дозволяють ефективно діяти в небезпечній обстановці, перетворити страх із негативної емоції в його бойовий психологічний ресурс. Для цього, перш за все, необхідно пізнати страх (виявити його природу, чинники, каталізатори, види, функції, симптоми та динаміку прояву в бойовій обстановці), прийняти його (визнати його як атрибут екстремальної діяльності) і раціонально використовувати породжувану ним енергію. **Всі вправи, всі тренування повинні працювати з однією метою: запевнити військовослужбовця, що він сильніший за власний страх.** Стресостійкість розвивається при зіткненні зі стрес-чинниками, а не через їх усунення або уникнення. Це дозволяє військовослужбовцям відновлюватись після критичних інцидентів.

2.2. З'ясування функцій страху

Зауважимо, що протягом тривалого часу страх трактувався військовими теоретиками та практиками як однозначно негативна емоція. Виходячи з такої позиції, пропонувалося «боротися» зі страхом, «перемагати» страх і «припиняти» його. Проте така позиція виявилася необґрунтованою, а спроби на її основі перемогти страх неспроможними.

Результати досліджень свідчать про те, що набагато менший страх смерті і менш виражену тривогу мають військові, які брали участь у бойових діях, порівняно з тими, хто в них участі не брав. Досвід участі у бойових діях знижує страх смерті, зменшує стурбованість фізичними змінами, болем та стресом, пов'язаними з нею. Очевидно, зіткнення військовослужбовців зі смертю людей або із загрозою власного життя сприяє подолання страху смерті, в тому числі й на неусвідомлюваному рівні.

Посттравматичне зростання – це таке явище, коли в тих, хто пережив травмуючу подію, наприклад, бойові дії, автокатастрофу, пожежу, сексуальне насильство, або має досвід перебування біженцем, виникають позитивні особистісні результати. Наприклад, поліпшуються стосунки, відновлюється віра в життя, покращується сприйняття життя, зміцнюється відчуття власної сили, відбувається духовний розвиток.

У таблиці 2.3 подано найважливіші функції страху. Зокрема, з неї видно, що страх максимально мобілізує всі ресурси організму (фізичні, нервові та психічні), робить людину менш уразливою для болю, поранень, несприятливих обставин бою. Мотивація виживання за умов страху смерті та болю стає найпотужнішим двигуном активності.

Таблиця 2.3

Функції страху в бою

№ з/п	Феномени страху	Функції
1	Тривога, виділення в кров адреналіну та норадреналіну	Приведення в стан пильності, бойової настороженості
2	Підвищення частоти серцебиття, перерозподіл кровотоку (від внутрішніх органів до скелетних м'язів)	Найкраще постачання м'язів енергією для здійснення адаптивної реакції «бий або біжи»
3	Збільшення обсягу легень та рівня дихання	Збільшення обсягу кисню, що надходить у кров для живлення м'язів енергією
4	Збільшення цукру в крові	Отримання «палива» для швидкої енергії, необхідної для «аварійної» активності
5	Відтік крові від внутрішніх органів, шкіри, від верхніх і нижніх кінцівок. Згущення крові	Попередження великої кровотрати в разі поранення або травми
6	Виділення в кров опіатів	Забезпечення тотального знеболювання організму в разі поранення чи травми
7	Посилене потовиділення, поява ефекту «гусячої шкіри»	Збереження температурного балансу в організмі
8	Підвищення температури тіла	Придушення патогенних процесів в організмі в разі поранення, травми, захворювання

Сьогодні добре відомо, що безстрашних людей не буває. Більшість учасників бою відчують прискорення серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин або всього тіла. Іноді, в абсолютно здорових людей, може спостерігатися запаморочення та нудота. Ці явища виявляються не тільки в бою, але і в періоди до і після бою.

Відомо, що на війні найбільше гине дві категорії людей – ті, хто відчуває сильний страх, і ті, які абсолютно не відчувають страху. У тих, хто бояться, страх паралізує тіло і не дає зійти з місця. Інші не реагують на небезпеку, лізуть на рожен, тому також гинуть. Виходить, що божевільний страх, як і відсутність його, небезпечні для життя.

Потрібно добре розуміти різницю між страхом і боязкістю. Боягузом є той, хто покірливо підкоряється страху, не робить зусиль контролювати його, припиняє виконання бойового завдання і піддає товаришів по службі додатковій небезпеці. В бою можуть проявитися й інші переживання: невпевненість у власних силах та сором за такий стан; провина за участь у насильстві, в подіях, які іноді здаються безглуздими; гнів за те, що саме тобі (як здається), випало найважче випробування, за несправедливість того, що відбувається.

Названі переживання загострюються в міру накопичення втоми, при тривалій участі в бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, при несприятливому розвитку бойових подій і негативному ставленні до військ з боку населення регіону.

Перемога в бою завжди дається нелегко. Вона дістається лише тому, хто може зібрати воедино всі свої духовні і фізичні сили і спрямувати їх на рішення бойової задачі.

2.3. Когнітивні складові виникнення і подолання страху

У курсі *«Тренінг психологічної стійкості для сержантського складу армії США» (The U. S. Army Master Resilience Trainer (MRT) – 10-денній навчальній програмі, в Модулі 2 – «Розвиток психічної стійкості», сержанти формують навички засновуючись на когнітивно-поведінковій терапії та адаптаційному підході, які являють собою базовий матеріал профілактичної програми.*

Говорячи про когнітивну складову слід зазначити, що різною мірою вона є у всіх емоціях і, більше, є важливим елементом психічної діяльності взагалі. Термін «когнітивний» походить від латинського *cognitio* – «пізнання», «вивчення» і, в широкому сенсі, охоплює всі психічні процеси, пов'язані з отриманням та обробкою інформації.

З позицій когнітивної психології переживання страху також пов'язане з отриманням певної інформації та її специфічною обробкою.

Можна виділити декілька когнітивних складових виникнення страху.

1. Обсяг і характер наявної інформації. Страх виконує запобіжну функцію, тому відсутність чи брак інформації про ситуацію чи об'єкт може призвести до прогнозу небезпечного розвитку подій та викликати переживання страху, що стимулює або уникнення, або обережність. Невідповідність інформації про реальність самої дійсності призводить до когнітивного дисонансу, який також може викликати страх. Але людина боїться не тільки того, чого не знає, часто боїться того, що дуже добре знає, якщо знання «говорить» їй про те, що цього потрібно боятися. Таким чином, знання чи незнання може спричинити страх, якщо воно веде до прогнозу небезпечного розвитку ситуації.

2. Виникнення страху може викликатися і особливою когнітивною обробкою інформації, причому відносно незалежно від інформації «на вході», тобто від специфіки стимулу. Закономірностям впливу процесів обробки інформації на психічні явища в когнітивній психології відводиться центральна роль. Значення цих процесів у виникненні емоцій ілюструє у своїй формулі «АВС» американський психолог і когнітивний терапевт, автор раціонально-емоційної поведінкової терапії А. Елліс (рисунок 2.2).



Рис. 2.2 – Схема появи емоцій (А. Елліс)

А (activating event) – активізуюча подія, ситуація, зовнішній поштовх чи стимул (може бути думка);

В (beliefs) – когніції, переконання, установки, оцінка, відношення;

С (consequences) – емоції та поведінка, є наслідками впливу А.

Емоції не викликаються безпосередньо зовнішнім стимулом (А), а є результатом обробки інформації (В). Іншими словами, наше переживан-

ня ситуації залежить не так від неї самої, як від наших уявлень про неї, думок, образів, інтерпретацій та висновків, які ми робимо щодо неї.

Приклад. В одному дослідженні з солдатами-новобранцями імітувалася ситуація аварії і вимушеної посадки літака. Перед підйомом на борт кожному була вручена для 10-хвилинного вивчення брошура з інструкціями про необхідні дії за можливої катастрофи. Кожен учасник польоту вдягнув рятувальний пояс та парашут. Несподіванки почалися на висоті півтора кілометри: літак нахилився набік. Всі побачили, як один з пропелерів перестав крутитися, а через навушники почули про інші неполадки. Потім солдатам повідомили, що склалася критична ситуація. Достовірність збільшувалася тим, що вони неначебно випадково чули кризь навушники тривожний діалог пілота з наземними службами. Літак знаходився неподалік від аеродрому, тому учасники могли бачити, як на злітну полосу з'їжджаються вантажні та санітарні машини. Через кілька хвилин пролунав наказ приготуватися до приводнення у відкритому океані, оскільки відмовив посадочний пристрій... Через деякий час літак благополучно приземлився на аеродромі.

Як же реагували солдати на катастрофічну ситуацію? У багатьох виникли сильні емоційні переживання, пов'язані із страхом смерті, деякі «оніміли від жаху». Але це не дивно. Дивно інше: у декількох учасників цього, не спостерігалось – дехто мав солідний льотний досвід і міг розгадати інсценування, а інші були впевнені у своїй здатності вижити.

Як бачимо, виникнення і переживання страху смерті в загрозливій ситуації залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін.

3. У когнітивній психології виділяють такі структури обробки інформації як довільні та автоматичні думки, переконання (установки), схеми та ін.

Для управління страхом важливий аспект полягає в тому, що обробка інформації може здійснюватися на несвідомому рівні і не контролюватися свідомістю. Людина, яка не усвідомлює процес когнітивної обробки інформації, абсолютно впевнена в тому, що страх, що виник у неї, безпосередньо пов'язаний із впливом на нього стимулу.

Важливо розуміти динаміку страху. Для розуміння певних закономірностей динаміки страху важливим є не лише вплив когнітивних процесів на появу страху, а й зворотний вплив страху на перебіг когнітивних процесів.

Так, в загрозливих ситуаціях може виникати *когнітивне спотворення* – перебільшене або ірраціональне мислення. Когнітивне спотворення – це думки, що примушують людей невірно сприймати реальність. Негативне мислення може викликати негативні емоції, страх, паніку і, навпаки. В процесі психологічної підготовки до виконання завдань за призначенням необхідно навчити військовослужбовців розпізнавати в себе появу таких думок та своєчасно встановлювати контроль над ними.

Види когнітивних спотворень (ірраціональних думок):

1. Ви сприймаєте **лише чорне чи біле** або мислите чіткими категоріями. Ви сприймаєте будь-яку відмінність від досконалості за цілковиту невдачу. Наприклад, ви отримали десять заохочень від командира та одне зауваження. Ви вважаєте, що маєте жахливі оцінки своєї служби.
2. **Завелике узагальнення:** ви сприймаєте окрему негативну подію як нескінченну послідовність подій. Наприклад, спотикаючись по дорозі на службу, ви починаєте вважати себе незграбним та дурним невдахою.
3. **Психічне фільтрування:** ви зосереджуєте увагу на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі, які також можуть відбутися.

Наприклад, ви невірно вимовили одне слово під час зачитування промови, однак отримали чимало позитивних відгуків від своїх колег. Ви ігноруєте позитивні відгуки та вважаєте ситуацію цілковитим провалом.

4. **Відкидання позитивного:** ви відкидаєте позитивний досвід... «він не рахується». Ви дотримуєтесь негативного бачення не зважаючи на докази протилежного. Наприклад, кілька співслужбовців звертаються до вас по поради у виголошенні промов, вказуючи на прагнення наслідувати вашому прикладу спілкування з аудиторією. Ви продовжуєте вважати, що ваші недоліки переважають спроможності, відчуваючи недовіру до мотивів колег, які звертаються до вас по допомогу.
5. **Читання думок:** ви безпідставно починаєте вважати, що хтось негативно реагує на вас, не прагнучи це перевірити.
6. **Пророкування майбутнього:** ви очікуєте на суттєве погіршення стану речей та сприймаєте це за факт. Наприклад, ви відхиляєте

запрошення на якийсь захід через переконаність у тому, що жоден з присутніх там людей не захоче з вами спілкуватися.

7. **Кагастрофізація:** ви вважаєте, що події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм. Наприклад, хтось відмовляється надати вам допомогу. Ви переконані в тому, що ніхто ніколи не захоче вам допомагати.
8. **Перебільшення або применшення:** ви перебільшуєте важливість певних речей (наприклад, ваших помилок або досягнень інших) та применшуєте важливість інших (наприклад, власні бажані якості або недоліки інших).
9. **Емоційне обгрунтування:** ви припускаєте, що ваші відчуття є відображенням поточного стану речей. Наприклад, ви відчуваєте неповноцінність та втому, припускаючи, що все навкруги є марним або потребує забагато зусиль.
10. **Вимоги до себе:** ви тяжієте до перфекціонізму в житті. Ви вимагаєте аналогічного від інших. Наприклад, я маю це зробити або буду вважати себе неадекватним (вимоги до себе можуть перетворитися на відчуття провини). Наприклад, вони мають це зробити, якщо не хочуть вважатися неадекватними (вимоги до інших можуть призвести до виникнення злості або невдоволення).
11. **Клеймування / хибне клеймування:** «Завелике узагальнення». Замість описування помилки, формується негативне або узагальнене відношення до себе / інших. Наприклад, замість визнання невеликої помилки, ви починаєте вважати себе «невдахою».
12. **Персоналізація:** ви починаєте вважати себе відповідальним за навколишні події, що мають невелике відношення до вас. Наприклад, ви, в якості водія, здійснили перевезення до підрозділу медикаментів, частина з яких виявилася простроченою і ви вибачаетесь, неначе маєте до цього відношення.
13. **Неадекватне мислення:** будь-яка зайва думка в певній ситуації (неадекватні думки є надмірними за своїм характером та не підкріплюються жодними доказами).
14. **Компенсаційні непорозуміння:** віра в необхідність перебільшити власні досягнення заради соціального успіху. Наприклад, оповідання іншим про досвід роботи в престижній міжнародній компанії, якого не було. Віднесення себе до неадекватних людей.

Відомо, що при страху загальмовується і звужується сприйняття, сповільнюється і стає ригіднішим мислення, погіршується пам'ять, звужується обсяг уваги, порушується координація рухів, спостерігається загальна скутість. Сильний страх може повністю заблокувати можливість когнітивної обробки інформації та довільного управління поведінкою. Наслідки такого впливу мають велике значення не лише з погляду негативного впливу на діяльність, але й у зв'язку з тим, що можуть призводити до стрімкого прогресуючого посилення страху та зниження контролю над ним аж до стану афекту. Цю закономірність можна назвати «**Когнітивно-афективна спіраль страху**».

Її сенс полягає в тому, що викликаний когнітивними процесами страх, так їх сам змінює, що це призводить до його посилення, в результаті якого відбуваються ще більші зміни когнітивних процесів, що ведуть до ще більшого посилення страху. Змінюються увага, сприйняття та увага.

В екстремальних ситуаціях, наприклад, у бойовій обстановці, саме розкручування такої спіралі може призводити до вкрай небезпечної послідовності психічних станів, що наростає: тривога – страх – жах – паніка. В результаті узагальнення розглянутих когнітивних складових виникнення страху можна зробити такі висновки:

1) виникнення страху може бути пов'язане з відсутністю/недостатністю інформації про ситуацію або наявністю такої інформації, що призводить до прогнозування її небезпечного розвитку;

2) виникнення страху, відносно незалежне від впливу стимулу, може бути пов'язане з особливою когнітивною обробкою отриманої інформації, результатом якої становиться висновок про загрозу;

3) розвиток страху може здійснюватися за когнітивно-афективною спіраллю, коли його посилення відбувається в результаті послідовного наростаючого взаємовпливу страху та когнітивних процесів.

Загальні когнітивні напрямки подолання та профілактики страху.

1. Для профілактики появи страху та зниження його інтенсивності в будь-якій ситуації необхідно надати військовослужбовцю якомога повнішу та різноманітнішу інформацію про неї. З погляду когнітивних закономірностей виникнення страху, важливо підкреслити, що інформація, яка надається, повинна не тільки дозволити сформулювати різнобічне та повне знання ситуації, а й забезпечити можливість позитивного прогнозу її розвитку. З цієї ж метою, по можливості, необхідно убезпечити військовос-

лужбовця від негативної інформації, що провокує прогноз небезпечного розвитку подій та звернути особливу увагу на інформаційну представленість найбільш «загрозливих» елементів ситуації. Такі елементи можуть бути як «загрозливо універсальні», тобто викликати страх у більшості людей чи певних категорій, наприклад, чинники бою для «необстріляних» солдатів, і «загрозливо індивідуальні», тобто викликати страх лише в конкретної людини.

2. Для профілактики та контролю страху необхідно, щоб між «загрозливим» стимулом та емоційною реакцією здійснювалася така когнітивна обробка інформації, яка не веде до висновку про невідворотну крайню небезпеку. Це забезпечується формуванням відповідних стійких когнітивних структур, зокрема довільних та автоматичних думок, переконань та схем. Використовуючи формулу А. Елліса можна сказати, що для певних «С» потрібно сформувати таке «В», яке виключає виникнення дезорганізуючого страху.

3. Запобігти розвитку страху і зберегти контроль над ним можна «розірвавши» когнітивно-афективну спіраль, тобто виключивши послідовний прогресуючий взаємовплив страху та когнітивних процесів. Це досягається збереженням активності і працездатності когнітивних процесів навіть при сильному несподіваному страху. З цією метою необхідно формувати здатність довільного управління когнітивними процесами та застосовувати окремі, в тому числі найпростіші, прийоми. За допомогою волі можна загальмувати когнітивний процес, що веде до висновку про загрозу та активувати процес, що забезпечує можливість сприятливого прогнозу розвитку подій. Збереження активності когнітивних процесів має значення не тільки з погляду запобігання наростання страху, а й з погляду збереження ефективності діяльності в екстремальних умовах. З цією метою в процесі підготовки під час фізично та психологічно складних тренувань необхідно включати інтелектуальні завдання.

2.4. Практика долання страху військовослужбовцями

Найкращою формою проведення психологічної підготовки військовослужбовців є групові заняття. Рекомендована чисельність групи – 8–10 осіб. При формуванні груп бажано забезпечити однорідність складу

учасників за рівнем індивідуальної підготовки, виконуваних функцій з використанням принципу «навчати тому, що треба на війні».

Керівником занять (інструктором) має бути військовослужбовець із досвідом бойових дій, з високим рівнем своєї особистої підготовки, який може сказати: «Так нас вчили, і ми вижили, виживеш і ти».

Для надання ефективної допомоги іншим в психологічно напруженій ситуації військовослужбовець, насамперед, сам повинен знати про природу та шляхи контролю своїх страхів. Для того, щоб керувати страхом, необхідно вміти виявляти його основні симптоми: тремтіння, прискорене серцебиття, ірраціональний сміх, надмірне потіння, тунельний зір, слухові винятки, реакція «бий або біжи», нездатність приймати рішення, прикутість уваги до незначних деталей, проблеми з дисципліною, агресія та гнів, завмирання, «заморожування» під вогнем. Знання цих симптомів дозволяє розуміти і своєчасно їх виявляти та «включати» психологічні механізми ефективного контролю.

Цей контроль, і пов'язана з цим необхідність використання психологічної допомоги, є першим кроком до подолання психологічно напруженої ситуації. Слід контролювати не страх, а його інтенсивність. Слід визнати свій страх, і навіть поринути в нього, дозволити собі боятися. І незабаром можна помітити, що його інтенсивність суттєво знижується. Слід прийняти себе таким, яким Ви є. У всіх є і хороше і погане. Не треба намагатися бути кращим, ніж ви є насправді.

У подоланні психологічно напруженої ситуації можуть допомогти, перш за все, спогади про схожі, раніше пережиті ситуації та отриманий при цьому досвід. Такі питання до себе, як: «Як це тоді відбувалось?», «Що я тоді робив?», «Як я подолав це випробування?» можуть допомогти у відновленні впевненості в собі при перебуванні в небезпечних ситуаціях. Також у кращому подоланні психологічно напружених ситуацій допомагають загальний досвід і рівень довіри до командирів.

Такі підтримуючі висловлювання, як: «Разом ми це подолаємо!», «Мій командир знає, що робити!», «Товариші по службі визволять нас звідси!», надають мужності в подоланні критичних станів.

У деяких військовослужбовців віра в Бога і спонтанна молитва можуть також відновити впевненість у собі.

Наступною можливістю в подоланні негативних психічних навантажень є свідоме відволікання думок. Наприклад, це: повторення змісту отриманого наказу; з'ясування: свого місця перебування («Де, хто пере-

буває?»; місця перебування ворога («Чи є ворог таким сильним, як мені на цей момент здається?»; власного завдання («Що я повинен зробити, що від мене очікують мої товариші по службі та командири?»; власних знань («Що ми тоді, під час підготовки, робили?»; «Що я тоді вивчав?»; «Яким буде наступний крок?»)). Усвідомлений зміст наказу, ключові слова, систематизована оцінка обстановки допомагають досягти відчуття безпеки, зберегти чіткість думок і відновити впевненість у собі.

Самопідбадьорювання також допомагає діяти спокійніше та сконцентрованіше в різноманітних ситуаціях («Може відбутись багато чого неприємного, але я володію ситуацією і спробую вирішити її як найкраще»).

Пригадування позитивних спогадів і успіхів, що були досягнуті раніше, надають сил для кращого подолання напружених ситуацій.

Під час короткочасного відпочинку допомагають спогади, наприклад, про останню відпустку проведену разом з сім'єю, про пам'ятні дні для членів подружжя, про приємні моменти, пов'язані з хобі або спільним дозвіллям. При цьому, також, необхідно спокійно будувати плани на майбутнє (щодо наступної відпустки, щодо перебудови житла тощо) тому, що це пробуджує життєрадісність і надає впевненості та бачення перспективи. Когнітивна стратегія має великі адаптаційні можливості. Переорієнтація інтелекту в майбутнє реально розширює можливості збереження життя. Не слід зациклюватись на негативних емоціях, а навпаки – в перекрити їх приємними спогадами або заняттями, що приносять задоволення.

Чудовим засобом самоконтролю є усвідомлене самовідволікання. Таке самовідволікання, поза часом відпочинку, дозволяє попереджувати і долати негативні думки. Чистка спорядження, приладів і озброєння, підтримання в справному стані укриттів або польових укріплень, роботи з благоустрою і тому подібне, можуть відволікати від власне самої складної ситуації.

Практичні вправи з подолання страху

Вправа 1. Зізнайся собі, що ти боїшся. Визнач предмет, ситуацію тощо, що загрожують (причину страху). Сплануй покрокову інструкцію дії щодо усунення предмету чи ситуації страху та виконай її. Якщо усунути предмет чи ситуацію неможливо, сплануй та виконай інструкцію щодо виконання завдання.

Вправа № 2. Масуй великий палець до тих пір поки не відчуєш мурашки від потилиці до ребер (якщо не діє – зроби собі боляче). Зроби швидко!

вдихи та повільні видихи (10–20 разів), до моменту коли встановиться повний контроль над диханням. Спостерігаючи за полем бою контрольною дихання, переміщуючи увагу від орієнтиру до орієнтиру – вдихни, наступні орієнтири – затримай дихання, наступні – видихни, наступні – затримай дихання. Ведучи вогонь зі зброї контрольною дихання таким чином.

Вправа № 3. Антистрес.

Для зняття надмірного психоемоційного напруження у складній стресовій ситуації протягом 3-х секунд треба натискати на «антистресову» точку, що знаходиться під підборіддям. При масуванні даної точки відчувається легка ломота. Після масажу вказаної точки треба розслабитися й увянути стан втоми, викликати приємні образи. Через 3–5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

Техніки при панічних атаках

1. Психологічний прийом подолання тривожних думок важко використовувати, якщо напад паніки вже почався, і ефект може бути незначним, оскільки в момент паніки мигдалеподібне тіло блокує вплив кори мозку (області свідомого мислення) на психіку. Це заважає міркувати розумно і не дозволяє керувати розумовим процесом.

2. Часто панічна атака посилюється побоюванням пережити серцевий напад, збожеволіти і т. д. У такому разі рекомендується нагадувати собі: «Це просто паніка. Це неприємне переживання, але воно не є небезпечним для мене».

3. Використовуйте метод, який називається «когнітивне розчеплення» або «віддалення»: рекомендується усвідомити, що лякаючі думки (наприклад, «Я не перенесу ще один напад паніки») можуть бути помилковими. При застосуванні техніки розчеплення спостерігайте за своїми думками («у мене знову з'явилася думка про це»), при цьому дистанціюючись від них і нагадуючи собі, що це лише думки, які не відображають реальність, і що ці думки не приносять користі, навпаки, вони посилюють страх.

4. Не намагайтеся контролювати прояви тривоги, оскільки це лише посилює думки, що лякають, а боротьба з ними збільшує внутрішній дискомфорт. З цієї причини корисно використовувати метод «усвідомленого самоспостереження» за своїми думками та відчуттями, констатуєючи їх виникнення та сприймаючи тривогу як нормальний процес. Ви

перебуваєте в стані безпристрасного спостереження, повного прийняття та відкритості до того, що відбувається.

5. Заздалегідь підготуйте позитивне твердження, яке нейтралізує тривожну думку (наприклад: позитивна думка «я зумію впоратися з цим» для нейтралізації думки «я не зможу це винести»). Рекомендується повторювати цю думку при кожній нагоді, щоб створити в мозку патерн, що активує позитивну думку в момент виникнення тривоги.

6. У момент виникнення паніки будуть корисними фізичні вправи, оскільки вони метаболізують гормон стресу адреналін та знижують напругу в м'язах, а також корисною буде й інша діяльність. Це дозволяє вийти із пов'язаної зі страхом реакції заціпеніння та викликаним нею почуттям безпорадності.

7. У момент виникнення панічної атаки важливо не намагатися врятуватися втечею з лякаючої ситуації, оскільки втеча може закріпити в мозку реакцію уникнення подібних ситуацій. Навпаки, якщо змусити себе залишитися на місці і спробувати впоратися з панікою, це посилить впевненість у тому, що панічна атака не становлять небезпеки, і допоможе навчитися долати їх.

8. Якщо в момент панічної атаки виникає гіпервентиляція, рекомендується уповільнити дихання або дихати в паперовий пакет, який затримує, зберігає вуглекислий газ, що виходить при видиху, завдяки чому збільшується концентрація вуглекислого газу в повітрі, що вдихається. Цей метод дуже ефективний для позбавлення від симптомів панічної атаки, особливо запаморочення.

9. Діафрагмальне дихання підвищує активність парасимпатичної нервової системи та викликає реакцію розслаблення в організмі.

10. Оскільки для паніки характерне порушення дихання на кшталт диспноє (порушення його частоти та глибини) корисно навчитися навичкам глибокого черевного (діафрагмального) дихання.

11. Подолати тривогу допомагає використання методу релаксації Пірса, самостійне виконання повторних серій рухів очей (вертикальних, кругових і у вигляді вісімки), а також застосування різних модифікацій техніки безпечно місце.

12. Можна використовувати прийом натискання на очні яблука, що дозволить уповільнити частоту серцевих скорочень при тахікардії на момент панічної атаки. Це пов'язано з впливом стимуляції навколоочних м'язів на блукаючий нерв (вплив на блукаючий нерв зменшує частоту

серцевих скорочень). Для стимуляції м'язів можна використовувати метод конвергенції очей: на 2 секунди сфокусувати увагу на невеликому об'єкті, розташованому на відстані 10–15 см від очей, а потім протягом 2 секунд дивитися на віддалений об'єкт. Цей цикл повторюють протягом 20–60 секунд. При цьому не слід дивитися вниз. Найзручнішим буде сидяче положення. Даний метод також може зменшити викликаний панічною атакою біль у грудях, утруднення дихання, неприсмні відчуття у шлунку та «ком у горлі».

Паніка як колективно-психологічне явище.

Індивідуальний страх є причиною для групової тривоги і паніки. Паніка (від грец. *panikon* – несвідомий жах) – це несподіване загальне сум'яття підрозділу, що характеризується втратою волі до боротьби, втечею від небезпеки, припиненням соціальної взаємодії і, як наслідок, тимчасовою кризою морально-психологічної стійкості.

Панікою, як психічним явищем, можна керувати. В натовпі, охопленим панікою, є щонайменше три різні групи.

У першу, найменшу, групу входять особи, які перебувають у стані вкрай важкого афекту. Вони характеризуються втратою орієнтування, несвідомим прагненням втечі, автоматизмом у діях.

Другу групу складають люди, які зберегли здатність орієнтуватися, але події вони сприймають поверхнево. В разі рішучих та наполегливих дій з боку командування вони здатні підкоритися наказу та виконувати дії службового порядку.

Перша та друга групи в сукупності становлять близько 20% від складу групи, що зазнала паніки.

Більшість осіб, які знаходяться в панічній юрбі, мають достатньо ясну свідомість і нерідко розуміють ситуацію, свій борг і обов'язки. Однак під впливом страху та загальної тенденції вони роблять необдумані дії. Саме ця, третя велика група людей становить опору командира в боротьбі з панікою.

Практичні рекомендації щодо подолання паніки в бойовій обстановці

- Усунення дії причини паніки – відбиття контратак, знищення бойових засобів противника, ліквідація наслідків бою, тобто картин поразок та жертв, недопущення зустрічі з охопленими панікою людьми.

- Ізоляція джерела паніки – усунення з поля зору осіб та груп, що провокують паніку в інших своїм виглядом, станом, поведінкою, розмовами.
- Недопущення причин виникнення паніки – фізична бадьорість, відпочинок, харчування, знання обстановки, контакти з людьми, зайнятість роботою, активний вплив на противника.
- Звуження зони поширення паніки можливе шляхом переформатування групи, локалізація її придушення проводиться за допомогою збудження, навіювання та навіть примусу людей до ефективних дій проти ворога, щодо подолання небезпеки.
- У боротьбі з панікою вирішальну роль відіграють командири всіх рівнів. Від них вимагається, по-перше, безперервність керування військовослужбовцями, знання обстановки, вироблення вірних рішень, постановка завдань, підтримання порядку та організованості; по-друге, надихати особовий склад, прагнення запалювати в підлеглих бойовий азарт, спрямований на знищення ворога; по-третє, підтримання власного високого авторитету як особистості, як відповідної посадової особи.
- Робота з ліквідації наслідків пережитої підрозділом паніки повинна починатися відразу ж після інциденту, через те, що паніка є своєрідною кризою в психології групи. Вона залишає «хворий слід», сприяє збереженню індивідуального страху, знижує психологічну гнучкість групи в наступних бойових зіткненнях. Тому бойове використання такого підрозділу, за можливості, варто здійснювати тільки після проведення відповідної роботи.

Вона має складатися з:

- виявлення всіх осіб, які проявили психологічну нестійкість і виключення їх з підрозділу;
- часткової чи повної перестановки військовослужбовців, переформування підрозділу, забезпечення нового поповнення;
- відпочинку та відновлення сил військовослужбовців;
- обговорення уроків та висновків із ситуації, що склалася;
- правильного введення підрозділу в бойові дії.

У Додатку 2 подано вправи з розвитку навичок самопомоги при панічній атаці (інтероцептивна експозиція), що рекомендується застосовувати на етапі психологічної підготовки військовослужбовців.

Заняття з групами військовослужбовців – «Апокаліпсис» з елементами тренінгу.

I частина. Вже на першій зустрічі слід провести розмежування між патологічною та непатологічною тривогою, відмінністю тривоги від страху. Військовослужбовцям пояснюють, що тривога є однією з базових емоцій і її неможливо повністю виключити з життя людини, і взагалі люди зовсім не турбуються лише у двох випадках: коли вони непритомні або вже померли.

Безсмертний той, хто ще не народився. Розмова з військовослужбовцями на табуйовану в суспільстві тему страху смерті. Страх – емоційний стан, спрямований на виживання і є еволюційно виправданим. Кожен з нас колись замислювався про свою смерть? Здорова людина боїться смерті і це нормально, проте не прагне до цього. Смерть є єдиною стабільною подією в нашому житті. Можна з упевненістю сказати, що вона станеться. «Найстрашніше із зол – смерть – не має до нас жодного відношення, оскільки, поки ми існуємо, смерть ще відсутня; коли ж вона настає, ми вже не існуємо» (*Енікуп*).

II частина. Військовослужбовці обговорюють свій страх смерті. Люди відчувають полегшення, спокій, коли проговорюють про страх смерті вголос. Це дозволяє познайомитися з ним, зрозуміти, що людина не одна, що такий страх має кожен член групи; наблизитися до нього, зрозуміти своє ставлення, позбутися причин, які цей страх викликають. Необхідно скласти перелік всіх типових шкідливих думок, які провокують і посилюють страх. Ці думки можна помітити і розкрити в разі регулярного використання щоденника структурованого самоспостереження, привчити себе тренуванням до нових думок і нової позиції, що надалі стане таким самим автоматизмом, як раніше спрацьовувала шкідлива програма-звичка.

Намагайтеся ідентифікувати свої поточні відчуття в тілі та емоційний стан. Пояснюючи собі: «Це лише сильні емоції та природні тілесні реакції на них, що безпечно і нешкідливо для мого здорового організму». Дайте собі можливість відчути занепокоєння через труднощі дихання і відразу ж починайте дихати повільно і ритмічно. Ви переконаєтесь, що отримуете достатню кількість кисню.

Через кожні одну-дві хвилини виміряйте ступінь своєї тривоги за допомогою шкали Хорнблоу (додаток 3). Ви побачите, що, незважаючи на коливання рівня тривоги, вона поступово вщухає. Поясніть, що ви кон-

тролюєте ситуацію і знаєте, як собі допомогти. Зробіть 10 повільних, глибоких вдихів за участю діафрагми. Знову виміряйте рівень тривоги. Поясніть собі, з чим пов'язані ваші відчуття та стани.

Зосередьтеся на предметах та фізичних явищах навколо себе. Подумки опишіть одяг, звуки, запахи. Перемикайтеся зі своїх внутрішніх переживань на навколишні явища.

III частина. Наступний етап – обговорити, поділитися досвідом, переживаннями. Навіть ті, хто мовчав під час обговорення, а лише слухав, може отримати відповіді на свої питання. *«Смерть об'єднує».* Виявляй ініціативу будучи відвертим, запитуй коли не розумієш, вказуй на проблеми не звинувачуючи, а пропонуючи варіанти вирішення проблеми.

IV частина. Основний метод – експозиція. Експозиція (метод психотерапії) – метод когнітивно-біхевіоральної терапії, що є набором процедур, які допомагають людині знизити тривогу та емоційно-рефлекторні реакції на подразники, що викликають страх, шляхом усвідомленого занурення в стресові ситуації та їх повторення з метою звикання до стимулів. Потрібно «наблизити» людину, що страждає (переживає страх), до об'єкту її страху:

- написання історії про власну смерть;
- написання некрологу;
- складання заповіту;
- опис власного похорону в деталях;
- уявлення власної смерті максимально яскравіше в деталях. За можливості відвідати місце, що асоціюється зі смертю, наприклад, «бюро ритуальних послуг»;
- перегляд фільму на тему смерті; показ фільму, в якому демонструються тіла, що розкладаються.

Психолог може продемонструвати санітарні пакети для тіл загиблих.

Військовослужбовці повинні подивитися страху в очі, не ховаючи погляду. Визнати, що є небезпека, є план дій, визнати, що це відомо і такі ситуації раніше сприятливо переживалися.

Такий підхід звернений до базового переживання сильного страху, розкриває його, пропрацьовує та забезпечує коригуюче емоційне переживання. Військовослужбовцеві пояснюють, що тривога та страх – це біологічно адаптивні механізми, необхідні для виживання. Навчають технікам подолання тривоги, рівень якої підвищується у відповідь на стимул,

навчають зберігати контроль над ситуацією. Стимули, що викликають страх або тривогу, ранжуються за ступенем стресового впливу і опрацювання починається з найлегших, щоб надати військовослужбовцю впевненості у своїх силах. У міру формування впевненості у своїх здібностях впоратися зі страхом та тривогою зменшується симптоматика уникаючої поведінки. Навчають навичкам релаксації, допомагають контролювати й терпіти страх і тривогу протягом певного часу, поки страх і тривога не підуть на спад.

У стані психоемоційного напруження можна **приділити увагу фізичним вправам**, якщо дихання не допомагає – «випалити» адреналін.

Рекомендовані всі рухові активності. Допомагає швидка ходьба, фізичні навантаження, нескладні фізичні вправи, а також будь-яка монотонна діяльність, яка призводить до уповільнення мислення що вимагає концентрації та глибини. Допомагають віджимання та присідання.

Наприклад, можна використовувати вправу «Плавні махи руками». Ціль: зняття емоційного напруження, розвиток чуттєвого сприйняття, контролю емоційних реакцій.

Встати прямо, ноги разом. Повільно піднімати праву руку, при цьому пальці розслаблені, зігнуті в суглобах, а долоня звернена до підлоги. При піднесенні руки постарайтеся відчути, як долоня та пальці стають теплими. Якщо теплота не відчувається, сповільніть підйом цієї руки. Після того, як ви підняли долоню до рівня плеча, розпряміть її паралельно до вашого тіла, напружте, випряміть пальці і, повільно опускаючи руку, намагайтеся відчути прохолоду під час руху вниз. Виконувати 5–10 разів кожною рукою або одночасно (за бажанням). Потім зробити перехресне переміщення рук. Наприклад: праву піднімати, а ліву руку опускати.

У момент **панічної атаки** постарайтеся нагадати собі, що «напади», а точніше, стан тривоги і страху вже вам знайомі і були пережиті раніше. Справжній стан не є унікальним (як не хоче обдурити вас внутрішній диверсійний голос вашої ірраціональної позиції) і тому, як і минулі, скоро минеться. Зазвичай для цього потрібно п'ять-десять хвилин.

Рекомендації з протидії впливу стресу.

Краще відмовитися від стратегії якнайшвидше позбавлятися страху. Це лише посилює стан емоційної та фізичної напруженості. Повторюйте собі, що, незважаючи на свій жакливий страх, ще ніхто не помер і не збожеволів від цих нападів. Кажіть собі: «Це обов'язкова пройде». Крім того:

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку всю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: «Хто я?», «Де я знаходжусь?», «Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію, в якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати все, що відбувається, в цілому;
- в екстремальній ситуації бою скажи собі: «Стоп, подумай, дій!»: «Стоп! Зберися «до купи», від правильності твоїх дій залежить твоє життя й життя твоїх побратимів»;
- «Подумай! Маєш спромогтись оцінити обстановку, обміркуй, що й як ти повинен зробити»;
- «Дій! Прагни тримати свій страх під контролем, не дозволяй йому впливати на твої дії та рішення»;
- май завжди «в голові» чіткий алгоритм, план своїх дій у тій чи іншій ситуації бою. Після бою знаходь для себе хвилинку, щоб, обміркувавши свої дії в цьому бою, зробити висновки на майбутнє, як доцільно діяти в схожих ситуаціях.

Як подолати боязнь невдачі.

З цього приводу надають наступні рекомендації: перед виконанням якоїсь важливої справи розділіть весь період підготовки на три частини у тимчасовому співвідношенні 40–20–40%. Спочатку потрібно зосередитись на своїх сильних сторонах, які можуть допомогти вам впоратися з поставленим завданням. Подумайте, які якості, властивості та ресурси маєте? Який досвід минулого життя можете використати у майбутній справі? Які чинники підвищують шанси на успіх? Наступний період часу присвятіть розбору можливих позаштатних ситуацій та способів їх усунення. Пам'ятайте, що все на світі передбачити неможливо, тому обмежтеся трьома-чотирма найімовірнішими перешкодами на вашому шляху. Прикиньте реальні шанси виникнення несприятливих подій. Продумайте реакцію на ці ситуації. Оскільки ймовірність успіху виконання

вами завдання досить велика, то останній період часу ви повинні присвятити уявленню про ваш успіх. В останній період часу потрібно думати виключно про успіх, а якщо ви і уявите собі 1–2 рази небажаний варіант розвитку подій, то тут же ви повинні подумки відпрацювати вдалу відповідь на нештатну ситуацію, яку ви придумали на другому етапі підготовки.

Нижче наведемо шість чинників, які найчастіше допомагали пережити небезпечні ситуації:

1. Знати якомога більше про ситуацію заздалегідь, але пам'ятаючи, що сили противника можуть виявитися набагато більшими, а дії швидшими, ніж це передбачається.

2. Бути адаптивним і гнучким, коригувати свою поведінку відповідно до змін навколишнього середовища.

3. Швидка самоорганізація, встановлення розпорядку та забезпечення дисципліни; розбиття дуже великих завдань на невеликі, керовані завдання; постановка досяжних цілей і розробка короткострокових планів їх досягнення.

4. Чіткі знання меж своїх можливостей, без їх переоцінки чи недооцінки.

5. Здатність вірно оцінити ситуацію та зупинитися, якщо зрозуміло, що навколишнє середовище не сприяє подальшим діям, незалежно від того, скільки заплановано; здатність бути реалістичним щодо цілей і часових меж; вміння задовольнятися самим процесом діяльності.

6. Культивування позитивного психічного настрою шляхом:

- усвідомлення того, що життя не завжди справедливе;
- наявність сили духу, терпіння, чемності, скромності, вихованості та волі (у найгірших ситуаціях) зробити все можливе;
- святкування успіхів і задоволення від виконання завдань, навіть маленьких;
- створення постійного відчуття мотивації, запобігання безнадійності та надання собі невеликих пауз від стресу ситуації, що склалася;
- прийняття рішення бути обережним і робити все можливе, а також бути впевненим у кінцевому успіху;
- не впадати у відчай через невдачі; прийняти те, що середовище постійно змінюється; вміння, якщо треба, почати все заново; прийняти навколишній світ таким, яким він є, знайшовши можливості в нещасті.

Серед способів зниження інтенсивності страху в загрозливій ситуації можна використовувати метод *зміни погляду на проблему*. **Зміна погляду на проблему** – дозволяє змінити ставлення до проблеми або її інтерпретацію, тобто сприймання складної ситуації по-новому. Є кілька стратегій, як цього досягти.

Як подолати страх, невдачі та негаразди. Особистий досвід сержанта морської піхоти США Калеба Холла.

З досвіду свого життя сержант Холл хотів би дати усім корисну пораду. Невдача неминуча – вона трапляється незалежно від того, очікуєте ви цього чи ні. Ви також зіткнетеся з багатьма труднощами, які випробують вашу силу і рішучість. Страх перед невдачею та негараздами завадить вам розкрити свій максимальний потенціал. Людині властиво переживати негативні думки і очікувати найгіршого в різних ситуаціях. Однак, наша мета полягає в тому, щоб з цим ефективно впоратися. Нам потрібно змінити наше мислення і перетворити ці думки на правильні вчинки. Ось поради від сержанта Холла щодо того, як подолати страх, невдачі та негаразди в житті.

Як подолати страх – визнайте, що ви не самотні.

Почніть це, усвідомивши, що у кожної людини є труднощі, з якими вона бореться. Кожен в чомусь зазнає невдачі. Кожен боїться повторити помилку. Тому не соромтеся відчувати себе таким чином. Перший крок до самовдосконалення – це усвідомити, що ви не єдиний із проблемами. Це чудовий спосіб подолати страх. Можна собі сказати: «Так, у мене є страхи, але я можу не втрачати самоусвідомлення, коли життя виходить із рівноваги». Сержант Холл визнає, що сам ніколи не був сильним морально і часом відчував, що більше не можу боротися з обставинами. Але долав це. Тому вкрай необхідним є зосередження на позитивному мисленні та мотивації.

Як подолати невдачу – не будьте занадто суворими до себе.

Не звинувачуйте себе занадто сильно за невдачу. Але трохи відповідальності не завадить щоб тримати ситуацію під контролем та виправити помилку. Однак не ніколи звинувачуйте інших. Визнайте свої помилки і візьміть на себе відповідальність.

Як подолати труднощі – ставте перед собою реальні цілі і не перестарайтеся.

Ставте підцілі, щоб щодня дізнаватися про себе щось нове. Для досягнення кінцевої мети важливо бути терплячим і цінувати свої маленькі

досягнення. Гарно, коли є привід пишатися тим, що з кожним днем стаєш трохи сильнішим. Маленькі речі стають імпульсом. Після першої мети поставте нову та перефокусуйтеся. Маленькі перемоги сумуються і поступово створюють у вашій свідомості щось велике. Маленькі цілі мають бути «своєчасними, реалістичними та вимірюваними».

Що, якщо ви провалили маленьку мету?

Переоцініть свою точку зору та спосіб досягнення мети – можливо, мета для вас занадто велика. Запитайте себе, чому сталася невдача. Також оцініть, чи справді ви доклали достатніх зусиль. Це може стати потужною технікою для вашої саморефлексії. Ваше мислення зміниться – ви станете рішучішим і краще пізнаєте себе.

Як подолати невдачу – вчіться на своїх помилках.

Ви коли-небудь чули вислів: «Невдача – це лише тоді погано, якщо ти не робиш з неї висновків». За цією думкою істина. Дійте та вчіться на досвіді, щоб помилки більше не повторялися. Кожен отриманий від життя урок допоможе вам у зростанні.

Як подолати негаразди – все трапляється з певної причини.

Не сприймайте невдачі та негаразди як речі, які стримують вас. Вирішить, як стати більш стійкими і безстрашними. Щось хороше неодмінно станеться, потрібно лише набратися терпіння. Можливості неодмінно постукають у ваші двері.

Як подолати страх – майте надійну систему підтримки.

Вам не потрібно мати якусь спеціальну групу людей, щоб вас підбадьорювати, на вас може вплинути будь-який голос. Друзі, родина, сусіди, колеги можуть допомогти вам подолати перешкоди. Наявність надійної системи підтримки є однією з найважливіших передумов успішного подолання страху, невдач і негараздів.

Як подолати страх – зверніться до фахівця з психічного здоров'я.

Спілкування з іншими може бути дуже корисним, але ви не можете почути все, що вам потрібно. Немає нічого поганого в тому, щоб звернутися за професійною допомогою, якщо ви перебуваєте на невдалому етапі свого життя. Не бійтеся зробити такий великий крок, щоб змінити своє життя.

Як подолати страх – знати, звідки він береться... Зустрічайте його... Перемагайте його.

Отже, ви дізналися, як боротися з невдачами та негараздами, які відкидають вас назад. А як щодо страху перед новими можливостями? Ви

жадаєте змін, але боїтеся «замочити ноги». Якщо ви починаєте нову подорож, ви не повинні здаватися, коли щось піде не так. Остаточне питання полягає в наступному: звідки цей страх?

Страх невдачі виникає від того, що багато людей говорять вам, що ви не зможете цього зробити. Ви будете сумніватися у своїх здібностях через думки інших. Існує зв'язок між страхом невдачі та самоздійснюваними пророцтвами. Не піддавайтеся цим самоздійснюваним пророцтвам. Якщо вам хтось каже, що ви НЕ МОЖЕТЕ щось зробити, НЕ ВІРТЕ! Це стане реальністю. Потрібно мати впевненість, наполегливість і знати, що потрібно робити.

Подолати страх, невдачу та біду – завдання не з простих. Це вимагає особливого мислення. Ви повинні бути ініціативними, рішучими та впевненими. Потрібно ставити реалістичні цілі. Вам потрібен не тільки настрій, а й інші ресурси. Поговоріть з іншими, тими, хто може вас підтримати. Вище вам надані цінні інструменти та поради, щоб ви змогли собі допомогти. Якщо ви зможете подолати страх, невдачі і негаразди в житті – ви зможете зробити все. Залишайтеся сильними та позитивними!

Три прийоми, що застосовують військовослужбовці для зменшення страху і розкриття власного потенціалу

Збройні сили та спеціальні підрозділи мають безліч науково перевірених методів тренування для подолання страху, які можна легко адаптувати навіть для використання в повсякденному житті.

1. Не бійтеся «подивитися в очі» своїм страхам.

Перше, що потрібно зробити, це уявити себе в страшній ситуації.

Наприклад, уявіть, що ви встаєте, щоб виступити перед кімнатою, заповненою VIP-клієнтами, і від страху від цього заціпеніли. Як тільки уявите, як це відчувається – залишайтеся з цим страхом і не зупиняйтеся на цьому!

А тепер підніміть рівень страху ще вище і уявіть, що ситуація погіршується. Реально уявіть, що все, що може піти не так, саме так і пішло. Можливо, ваш мікрофон не працює, ваша презентація PowerPoint не завантажується, кондиціонер у кімнаті не працює. Ви в цілковитій паніці! Не зупиняйтеся на досягнутому. Зробіть ще гірше. Наприклад, на додаток до всього вищенаведеного, ви нахилилися, щоб підібрати свої конспекти, а штани просто роздерлися, і вони всі з вас сміються. Ви принижені! Але продовжуйте. Продовжуйте збільшувати страх, дійсно підштовхуйте

себе до найгіршого сценарію, який тільки можете уявити. Доведіть себе до граничного рівня страху. Коли ви тягнетеся до комп'ютера, щоб спробувати запустити слайд-шоу, ви перекидаєте капучино на подіум, і воно летить у перший ряд і виливається на генерального директора компанії. Ви засмучені і починаєте плакати перед усіма цими важливими клієнтами.

А тепер дихайте! Відпустіть жахливий образ, який ви щойно пережили, і зосередьтесь на своєму диханні. Дозвольте собі заспокоїтися і сповільнити дихання, поки знову не відчуєте себе комфортно. Можете вірити або ні, але регулярна участь у такому процесі зіткнення зі своїми найжахливішими страхами, з посиленням їх, в результаті насправді їх значно зменшить.

2. Практика робить тебе досконалим.

Хоча практика може й не зробити все ідеальним, але вона здатна різко зменшити ваші страхи в певних ситуаціях. Ще одна тактика, яку військові використовують, щоб зменшити страх, – це повторюваність. Коли ви потрапляєте в невідому ситуацію, найкращий спосіб подолати цей страх – завчасно практикуватися. Navy SEALs – це елітна команда морської піхоти, яка проводить більшу частину свого часу на практичних навчаннях! За словами колишнього командира взводу SEAL Джеймса Уотерса, морські котики витрачають приблизно 75% свого часу на підготовку до бойових ситуацій, в яких вони можуть взяти участь, проти лише 25% свого часу на фактичну участь у них.

Повторюйте навчання знову і знову. Проходьте знову і знову через певні ситуації, поки ви не підготуєтесь до них настільки ідеально, що здається, ніби ви вже зробили це. Попрактикувавшись стільки разів, скільки потрібно, ви набудете майже автоматичної реакції на певну ситуацію і значно зменшите інтенсивність страху, пов'язаного з майбутньою подією.

3. Змінюйтесь на краще.

Регулярні заняття практиками, спрямованими на подолання страхів, допоможуть вам у всіх аспектах вашого життя. Кожен має страх, і кожен може значно зменшити вплив страху на контроль над своїми власними рішеннями. Оскільки багато виборів ґрунтується на ірраціональних страхах, то починаючи практику подолання страхів, ви значно покращуєте якість свого життя, а також свою силу та впевненість, щоб робити вибір з зовсім іншого ментального простору.

Колишній морський котик ділиться своїми 7 найкращими порадами щодо подолання страху

1. Думайте позитивно і зробіть страх своїм союзником.

Здатність контролювати та перенаправляти свій внутрішній діалог – це те, що переводить вас від ролі ментальності жертви до проактивного мислення, або від звинувачення інших до того, щоб взяти на себе відповідальність за свою ситуацію – і жити позитивних кроків, щоб її змінити. Це переведе вас із ролі жертви обставин до ролі господаря обставин. Це саме те, що вам необхідно, щоб успішно боротися з власним страхом.

Отже, наступного разу, коли ви відчуєте справжній страх або занепокоєння з приводу будь-якої «акули, що пливе вашим шляхом», великого рахунку, який незабаром вам мають виставити, важливої зустрічі, важкої розмови – не витрачайте час чи енергію, намагаючись зупинити або уникнути страху. Замість цього використовуйте його. Прийміть його. Зробіть його своїм союзником. Замість того, щоб казати собі: «Я не хвилююся», запитайте себе: «Як я можу використати цей електричний заряд, щоб зарядити себе?» Зробіть глибокий вдих, потім ще один. Завдання цілком реальне. Воно має лише певний «розмір» і не більше. Ви цілком здатні з ним справитись!

2. Довіряйте своїй інтуїції і не бійтеся робити помилки.

Рішення приймаються не в голові – вони приймаються в нутрі. Кишечник – це місце, де «живе» ваша інтуїція, глибоко всередині. І для багатьох із нас цей голос не завжди легко почути. Єдиний спосіб розвинути свою інтуїцію та почути її голос – це тренуватися. Знайте, що ви не здатні кожного разу робити все правильно. І це добре. Ніхто не любить робити помилки, але вони нас вчать тому, як краще почути тихий, інтуїтивний голос, який живе всередині нас.

3. Репетирувати нещастя.

Морських котиків вчать подумки репетирувати нещастя, оскільки якщо ви репетируєте щось, що викликає страх у своїй свідомості то тоді, коли це відбувається насправді, воно вже не здається таким страшним. Як приклад можна навести розповідь Майкла Фелпса, найвидатнішого олімпійця всіх часів. В його окуляри потрапила вода під час олімпійських змагань. Однак він подумки завчасно вже відрепетирував цей варіант і мав план дій для такої надзвичайної ситуації. Тож коли це сталося, він уже знав, що робити. Він рахував свої гребки, щоб визначити, коли наста-

не виконати розворот сальто, який він виконав бездоганно, і встановив світовий рекорд у цьому запливі.

4. Вийдіть за межі зони комфорту, але не занадто далеко

Ви ніколи нічого не досягнете, просто залишаючись у своїй зоні комфорту. Я переконався в цьому в впродовж багатомісячних виснажливих навчаннях-відборі для морських котиків, що включає «пекельний тиждень», який ви проводите майже тиждень лише з кількома годинами сну. Це дуже жорсткі навчання з високим рівнем відсіву. Я дуже швидко дізнався, коли найкращий спортсмен одного ранку вибув, що це, насамперед, ментальний тренінг, а не фізичний. Із 220 хлопців я був, мабуть, у найгіршій фізичній формі з групи, але я це витримав. Сутність цих навчань полягає в тому, щоб розширити свою зону комфорту, щоб ви могли спокійно терпіти обставини, навіть у найекстремальніших умовах. Мета полягає не в тому, щоб ви занадто запресували себе фізично, а в тому, щоб вийти на межу розумного. За межами цієї точки все, що ви робите, стає контрпродуктивним. Але якщо ви її не досягли, значить ви кинули собі виклик у недостатній мірі.

5. Зрозумійте, що безпека – це ілюзія.

Якщо ви думаєте, що можете досягти і підтримувати справжню безпеку, то ви ніколи нічим не ризикнете і ніколи не будете жити по-справжньому. Як тільки ви зрозумієте, що повна безпека назавжди стала недоступною, це зробить вас вільними, щоб прийняти ті ризики, які того варті, і робити це із пристрасною та відданістю.

6. Коли з'являється можливість, не упускайте її.

Іноді, коли на нашому шляху з'являється можливість, ми втрачаємо шанс скористатися нею, оскільки відчуваємо, що не готові або недостатньо підготовлені. Це те, в чому ми переконувалися знову і знову на снайперському курсі, коли я був морським котиком. Деякі хлопці лежали б там вічно, готувалися й готувалися – і ніколи б не зробили цього пострілу.

Не пропустіть те, що може бути найкращим досвідом і можливостями у вашому житті, оскільки ви відчуваєте, що не готові. Готовність не означає, що ви усунули всю невизначеність. Готовий означає, що ви одягнулися та сіли на коня, а тепер настав час поїхати верхи.

7. Визначте, що для вас важливо.

Є лише дві речі, які ми знаємо напевно: ми живі, прямо тут і прямо зараз; і в якийсь момент це все закінчиться. Ми не можемо дозволити собі втратити жодної години. Щоб оволодіти нашим життям, ми повинні

ставитися до кожної години так, ніби вона єдина, яка в нас залишилася. Запитайте себе: «Що для мене дійсно важливо, і що б я зробив інакше, якби страх не стримував мене?» Тоді почніть впроваджувати ці зміни прямо зараз.

Як подолати страх смерті в бою? (Форум особистого досвіду учасників бойових дій).

Як солдат долає страх смерті в бою?

Солдати не долають свій страх у бою. Хто не боїться померти, той мертвий солдат.

Цей страх завжди з тобою, в кожному бою. Це допомагає вам вижити, оскільки робить вас обережнішим.

Страх смерті в бою – це повсюдне почуття, яке варіюється від страху до майже паніки. Звичайно, цей страх потрібно тримати під контролем, якщо ні, страх переростає в паніку, а це навіть гірше, ніж не боятися взагалі. Солдат, що панікує становить небезпеку для себе і для всіх інших.

Одного разу під час бою в Боснії я отримав наказ просуватися перед похідною колоною. Коли я йшов вперед, ворожі артилерійські снаряди влучили в солдатів переді мною і викликали паніку. Мене ледве не затоптали солдати, які відступали. Вони були абсолютно сліпі і бігли дорогою, звідки я прийшов. Я кричав на них, але марно.

Деякі думають, що на навчаннях можна навчитися долати страх смерті. Я не згоден: єдине, чого навчання не можуть навчити вас, це тому, як впоратися зі своїм страхом. Страх кожного солдата відрізняється від страху іншого. Деякі хлопці лякаються під артилерійським вогнем, а інші залишаються спокійними і бояться, коли кулі пролітають повз їхні голови. Ви не можете викликати страх смерті на навчанні.

Щоб подолати страх, кожен солдат має різну тактику. Наприклад, я схильний думати, що ситуація набагато краща, ніж здавалося, ворог далі, постріли не в нас і звук за кущем – тварина, а не ворог.

Для мене такий спосіб виявився найкращим: якимось чином переконався, що перед нами лише п'ять ворожих танків, а після бою, коли мої товариші розповідали про тридцять п'ять танків, я подумав, що вони брешуть. Пізніше ми розмовляли з деякими журналістами Associated Press, які висвітлювали бій з боку ворога, і вони мене остаточно переконали.

Деякі солдати використовують релігію і моляться. Підходить все те, що конкретно для вас працює.

Деякі вживають наркотики або алкоголь. Це допоможе вам подолати страх, але якщо це не приведе вас до смерті на полі бою, то пізніше приведе точно.

Одна з проблем страху смерті полягає в тому, що через деякий час він настільки вкорінюється, що навіть коли справжня небезпека давно подолана, солдат все одно не може її позбутися. Страх з'їдає твою душу. І навіть через довгий час після війни, коли ви могли забути про це, звук чи запах, згадка імені чи погляд на картинку здатні повернути цей страх.

Страх смерті – найсильніша емоція. Якщо ви не зможете його підкорити, то він може подолати вас.

Як подолати страх загинути на передовій?

Будь готовий.

Будь уважним на навчаннях і в бою.

Будь пильним.

Фокусуй увагу на тому, що робиш.

Безконтрольні думки завдають шкоди.

Будь акуратним зі своєю зброєю.

Знай, як швидко та точно зібрати, відремонтувати та використовувати свою зброю.

Тримай свій розум спокійним і ясним.

Уникай суперечок.

Підтримуй гарні стосунки зі своїми співслужбовцями. Прикривайте спину один одного.

Дихай глибоко, рухайся граціозно і швидко.

Залишайся здоровим. Їж і добре відпочивай.

Якщо є можливість, навчися Йога-Нідри. Це дасть здатність до усвідомлення навіть під час сну. Це дивовижна майстерність.

Молися. Це дуже заспокоює.

Вдихни і відчуй, як твоє тіло розширюється.

Нарешті, віддайся долі.

Ти знаєш, що добре підготовлений для передової.

Ти довіряєш своїм товаришам і офіцерам.

Про решту потурбується Бог.

Прийом з арсеналу психологічної саморегуляції «Розщеплення «Я».

Цей прийом може бути найбільш придатним для використання *всіма військовослужбовцями* (і командирами, і солдатами) з метою зниження страху на передовій лінії бойових дій, оскільки він простий в опануванні і не потребує попередньої підготовки.

Зміст його полягає в уявному розщепленні свого тіла та свого внутрішнього «Я» – людина починає дивитися і бачити себе не з середини, як звичайно, а збоку. Тобто «Я», яке мислить і керує нашим тілом та думками подумки «виноситься» за межі тіла на 5–10 метрів вбік та на 1–2 метри вверх від тіла. І вже саме звідти людина починає дивитися на своє тіло (як би збоку), що починає сприйматися вже не як «Я» сам, а як лише слухняний інструмент справжнього «Я» – тепер це «винесене», справжнє «Я» дивиться на тіло та не те, що з ним відбувається, як би збоку (як в кіно). Таким чином, все що відбувається з тілом починає викликати значно меншу емоційну реакцію.

Вищенаведені заходи, крім своєї безпосередньої мети – підвищення психологічної стійкості військовослужбовців під час бойових дій через подолання страху смерті, здатні також суттєво підвищити боєздатність підрозділів загалом.

Діючим «буферним» чинником, що нейтралізує негативний вплив страху професійної діяльності на психічне здоров'я військовослужбовців, є соціальна підтримка, а також підтримка з боку безпосереднього командира.

Вам потрібно визнати і прийняти те, що ви маєте вплив на власні емоційні стани. Головне – практикувати й експериментувати з різними методами регулювання емоцій, тестувати й удосконалювати їх під час тренування, а потім визначити комбінацію, яка забезпечує для Вас оптимальний рівень. Це являє собою «когнітивну бойову вправу», яку можна використовувати в різних ситуаціях.

Американська дослідниця Ш. Тейлор, відзначила в обдумуванні проблеми, яка породжує страх **три важливі завдання**:

- 1) знайти сенс в даному критичному випадку (цьому допомагають такі питання: *чому це відбувається зі мною?; що ця подія значить для мого життя зараз?;*
- 2) досягти уміння піднятися над проблемою (*яким чином можна запобігти повторенню подібного?; що для цього можна зробити вже тепер?;*

3) відновити самоповагу, яка знизилася, почати знову ставитися до себе добре, незважаючи на тиск складних обставин.

Як можна інакше інтерпретувати проблему, змінити погляд на неї?

Способи зміни погляду на проблему

Перший спосіб нової інтерпретації проблеми – **переоцінка**, гаслом для якої може бути постулат: *«все не настільки погано»*. Коли люди не можуть позбутися чинників, що породжують страх, вони можуть думати про них по-новому, про їх підтекст й наслідки. Щоб по-новому інтерпретувати кризову ситуацію, ми намагаємося оцінити, реальну чи уявну загрозу нашому благополуччю несуть наявні стресові чинники. Пізнавальна переоцінка означає переосмислення природи проблеми таким чином, щоб пролити нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе почуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки, або схвалення цієї ситуації. Пригадаємо, що сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього.

Чи справді наш ворог вмотивований, сильний, досвідчений і забезпечений сучасною зброєю в порівнянні з українською армією? Чи дійсно ситуація така безрадісна? Подібні питання приводять нас до нової інтерпретації проблеми.

Ми можемо подолати стрес і страх, якщо поговоримо із собою, переміщаючи акценти, замінюючи негативні твердження, такі як *«я в небезпеці!»*, *«мене напевне вб'ють!»*, на позитивні твердження: *«я зробив усе, що міг, у цій ситуації, скоро це минеться»*. Проблема можна перетворити у виклик, що ви надаєте собі, а втрати – у несподіване надбання.

Приклад. Кульгавість або параліч не обов'язково повинні сприйматися тільки як біда, про що свідчив всесвітньо відомий психотерапевт М. Еріксон, який в останні роки життя був прикутий до інвалідного візка. Він згадував, що, коли прийшов працювати в лікарню, завідувач відділення звернувся до нього зі словами: *«Еріксон, ти сильно кульгавеш. Якщо тебе цікавить психіатрія, запевняю, що на тебе чекає успіх. У майбутніх пацієнток твоя кульгавість викличе материнське співчуття, а чоловіки не стануть тебе побоюватися – каліка та й годі, йому і розповісти все можна, не соромлячись. Ти, головне, ходи зі спокійною фізіономією, нашорощ вуха та очі відкрий ширше»*. Еріксон прислухався до цієї поради, досяг величезного успіху і зберіг дивовижний оптимізм.

У дослідженні з 100 інвалідами з пошкодженням хребта дві третини з них знайшли у своїй травмі позитивний побічний ефект, тобто такі переваги: стаєш кращим, бо сприймаєш оточуючих як важливіших за себе, душу цінуєш вище за тіло, відчуваєш зростання рівня самоусвідомлення тощо.

Другий спосіб змінити погляд на проблему – **соціальне порівняння**: *мені краще, ніж іншим*. (Зверніть увагу, не *я кращий за інших*, а саме *мені краще*). Велика кількість людей під час повномасштабної війни лишилася своїх домівок, роботи, втратили бізнес, можливість забезпечувати родини. Служба в лавах Збройних Сил України дає можливість мати гідне забезпечення, соціальні гарантії, як під час проходження служби, так і після демобілізації. Крім того, боротьба за суверенітет і незалежність держави є благородною справою і бути причасним до неї – велика честь для кожного українця.

Дж. Гріндберг говорив про себе: «Я переживав через те, що у мене немає черевиків, доки не зустрів людину без ніг!».

Третій спосіб – **уникання**: *Це не проблема*. Чи не буває вигідним долати проблему, ігноруючи її, втікаючи від неї? *Наприклад*, можливо, час замислитись над тим, щоб відвернути увагу від страху смерті, або своєї приреченості у війні на щось інше, уникнути думок щодо цієї проблеми. Згадайте, як давно ви говорили зі своїми дітьми та іншими членами сім'ї, і наскільки змістовними були ваші розмови? Можливо, коли дозволяє час, варто попитати в дитини, як пройшов її день, з ким із друзів вона бачилась і в які ігри грає, поцікавитись якимись деталями, на які раніше не звертали увагу і т.і.

Припустимо, ви збираєтесь до лікарні з приводу звичайної операції – видалення апендиксу тощо. Чи будете ви глибоко вдаватися в усі деталі, щоб зменшити її ризик? У дослідженні з 61 пацієнтом виявлено два стилі ставлення до майбутньої операції: **уникання і пильність**. Ті, хто схильні до уникання, виявили відсутність інтересу до цієї справи, не обговорювали її. Вони вважали операцію чимось на зразок відпустки. На відміну від них «пильні» вдавалися до дрібниць: читали статті, розпитували знайомих, лікарів, дізнавалися про найменшу загрозу, ускладнення. Що ж краще?

Деякі психологи вважають, що пильність – краща стратегія, бо людина заздалегідь готується до можливих небажаних наслідків. Але свої переваги є і в униканні: таким людям потрібна менша анестезія, вони

рідше скаржаться, у них рідше бувають дрібні ускладнення та їх раніше виписують.

У випадках, коли ви маєте потрібну інформацію і ситуація не під вашим контролем, відмінним гаслом буде: «*Годі хвилюватися!*», тобто слід уникнути втручання. Пильність бажана там, де ваші дії можливі і необхідні. Іноді обидві стратегії працюють разом: можна не вдаватися у подробиці, але приділяти увагу основним моментам. Ті, хто дотримуються мішаної стратегії, також швидко одужують, якщо дбають про себе і опираються у випадку неправильного лікування.

Четвертий спосіб – гумор. Гумор встановлює гарний буфер між стресором і негативними емоціями. Логічне запитати: що ж веселого у критичній небезпечній ситуації, але справа в підході.

Б. Брехт казав: «Той, хто сміється, не чує жахливих новин». Людина, яка здатна перетворити погану звістку на абсурдну, кумедну, менш схильна до депресії, напруження, гніву, ніж та, яка все сприймає дуже серйозно і піддається поганому настрою.

Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Для того щоб гумор став ефективною зброєю проти стресу, необхідно дієво використовувати його у критичній ситуації – підмічати кумедні аспекти у серйозних, складних подіях і бути здатними кепкувати з них. Навчайтеся сприймати події з іронією, цінувати і розвивати почуття гумору.

Відповідно до досліджень англійського психотерапевта Р. Холдена, сміх має багатогранний позитивний вплив на психіку й організм людини. Він стимулює всі найважливіші органи, подібно до лікувального масажу. Одна хвилина сміху рівноцінна 45 хвилинам фізичних вправ зі зняття напруження. Сміх знижує кров'яний тиск, поліпшує кровообіг, полегшує дихання, сприяє видаленню з організму стресових гормонів, зміцнює імунну систему. Він робить людину менш сприйнятливою до болю.

Додатково можна провести стислі психологічні інструктування щодо запобігання самогубствам, управління стресом, визначення бойової втоми та депресії, безсоння, тривоги, надлишкової настороженості чи «знервованості» – це основні проблеми, на які скаржаться військовослужбовці.

Однак ці тренувальні вправи, зміст і якість яких можуть різнитися, не гарантують якісного навчання, оскільки первинна профілактика має проводитися й під час бойових дій.

3. СПОСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ ЧЕРЕЗ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ СМЕРТІ (для командирів підрозділів, сержантів, психологів, офіцерів із МПЗ)

Управління психічними станами військовослужбовців здійснюється командирами різних рівнів із урахуванням інформації про поведінку їх підлеглих у бою, їх ставлення до бойового завдання, аналізу реакції особового складу на розмови про бойову обстановку на основі осмислення цієї інформації та ухвалення конкретних рішень.

Управління психічними станами військовослужбовців – складний динамічний процес, змістом якого є регулювання взаємодії складових цього процесу: організаційної, військово-технічної, ідейно-політичної, психологічної. Що стосується останньої складової – психологічної – слід зазначити, що це основна складова системи управління психічними станами. Однак управління психічними станами має складний соціально-психологічний механізм, тому всі елементи такого управління треба розглядати в єдності.

Психічний стан підлеглих у той чи інший конкретний проміжок часу бойових дій безпосередньо впливає як на характер взаємин між військовослужбовцями, так і на їх ставлення до конкретного бойового завдання, ефективність використання особистого озброєння, військової техніки в бою.

Об'єкт управління психічними станами – це підрозділ, специфікою якого є сувора визначеність і взаємозв'язок. Тому командир має знати індивідуально-психологічні особливості своїх підлеглих, рівень їх морально-психологічних і бойових якостей, індивідуально-психологічні особливості, мотиви, потреби, цілі, установки в складних умовах бойової обстановки, а також основні симптоми страху.

Окрім чинників бойової обстановки, велика частина військових стресів виникає при втраті управління в бою. У бійця виникає відчуття, що проти ворогів він воює один, виникає неконтрольований страх, що побратимів поряд нема, що ніхто зі співслужбовців не прийде на допомогу. При цьому слід зазначити, що страшно всім, однак поведінковий прояв цього страху в кожного свій, і правильні, адекватні рішення й дії під час бою в тих, хто не тільки навчився та вмів контролювати свій страх, але й має навички такого контролю в бойовій обстановці.

Нижче ми наведемо деякі способи підвищення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій через подолання страху смерті.

Підвищення ненависті до ворога до максимально можливого рівня – до рівня, коли ненависть військовослужбовця до ворога починає перевищувати страх смерті. Для такого рівня ненависті властива домінантна жага будь-що нищити ворога, не звертаючи увагу на ризик для власного життя, коли особисте нищення ворога, чи сприяння цьому, стає для військовослужбовця єдиним сенсом життя.

Сприяння стрімкому зростанню ненависті військовослужбовців до ворога може бути забезпечено через всебічне інформування їх про звірства ворога в Україні, обов'язково супроводжуючи це відповідним відеорядом (як то фотографії і відео з Бучі, інтерв'ю жертв агресора, які вижили тощо). Також через інформування про плани ворога знищення України як держави та нації (наприклад, широко ознаяомити військовослужбовців з відомою резонансною статтею «Что Россия должна сделать с Украиной» в державному інформаційному агентстві РФ «РИА Новости», що не лише наочно декларує такий намір, але й детально розписує нелюдські способи, якими це планується зробити).

Морально-психологічна робота:

- виховувати в особового складу почуття особистої гідності та відповідальності за захист незалежності та територіальної цілісності країни;
- переконувати військовослужбовців в успішному виконанні ЗС України бойових завдань;
- формувати військове братерство, стійкість, відповідальність перед суспільством;
- забезпечити обізнаність військовослужбовців про всебічну підтримку нашої держави міжнародним співтовариством та непохитну довіру українського народу до ЗС України;

- використовувати під час проведення заходів внутрішньо-комунікаційної роботи наративи: «Ми здобудемо перемогу та прославимо Україну!»;
- забезпечити передавання особистого досвіду від військовослужбовців, що зуміли впевнено подолати чи опанувати свій страх смерті на війні тим військовослужбовцям, яких планується залучити до бойових дій, чи які вже беруть участь у таких діях;
- доводити до особового складу інформацію щодо героїчних вчинків військовослужбовців ЗС України; використовувати досвід ведення війни (на приклади героїчних вчинків, нестандартних рішень, неочікуваних для ворога). Це може робитися особисто, через відеозв'язок та із залученням до виступів героїв, які проявили себе в бою;
- запровадити опікування (шефство) в бойових частинах досвідченими та стійкими в бойовому плані військовослужбовцями над недосвідченими та менш стійкими.
- проводити безпосередню спеціальну, інформаційну та психологічну підготовку до кожного бою.

Дотримання командиром певного стилю поведінки:

- встановлює зрозумілі правила взаємодії, не погрожує, а пояснює, як виконати наказ, забезпечує його виконання;
- акцент уваги військовослужбовців робить на цінність життя, важливість дотримання обережності для успішного виконання бойових задач;
- завжди говорить правду, але без паніки та зайвих емоцій, без потреби не використовує жаргон та спеціальні терміни, обговорює проблемні питання.

Крім того, необхідно звернути увагу на:

- ***Докладне інформування військовослужбовців про всі можливі небезпеки для їх життя*** та опанування військово-професійними засобами ефективного захисту від таких небезпек. Доцільність полягає в тому, що невідомі небезпеки *викликають суттєво вищий рівень страху, ніж відомі.*

Страх смерті сформований в процесі еволюції як сигнально-попереджувальна реакція людини на небезпеку. Нерідко він дезінформує людину про масштаби зовнішньої небезпеки. Саме тому важливо, щоб коман-

дир підрозділу вчасно доносить необхідну інформацію до своїх підлеглих стосовно стану справ (щодо ситуації, противника тощо).

Чим більше неузгодженість між очікуваною та реально отриманою інформацією, тим вищий рівень тривоги та страху. При максимальному неузгодженні інформації, яка до того ж інтерпретується як загрозлива для життя, страх переходить у якісно нову категорію – жах.

- **Поступове підвищення складності та небезпечності бойових завдань**, коли військовослужбовці поступово адаптуються до зростаючого рівня небезпеки бойових умов.
- **Підвищення зусиль щодо деморалізації особового складу ворожих підрозділів з широким інформуванням військовослужбовців ЗС України** про глибину такої деморалізації (механізм дії – як можна їх боятися, якщо вони нікчемні та самі вкрай перелякані).

Використання під час проведення заходів внутрішньо-комунікаційної роботи наративів: «Людське життя – наш найвищий пріоритет. Цім ми кардинально відрізняємося від противника»; «За кожную дитину, за кожене скалічене життя – ми поквитаємось!».

- **Залучення військових священників (капеланів)** для проведення духовних бесід та обрядових дійсств серед військовослужбовців.
- **Бойове злагодження підрозділу.** Згуртованість підрозділу – з'єднувальна сила, яка тримає солдатів разом і дає змогу виконати завдання попри небезпеку й труднощі. Згуртованість – це наслідок того, що солдати знають один одного й довіряють іншим і своїм командирам, розуміють свою взаємозалежність. Це досягається завдяки особистим зв'язкам і сильному почуттю відповідальності щодо підрозділу. В групі готовність до ризику проявляється сильніше, аніж у діях наодинці, що обумовлено, за даними Дж. Стоуна, домінуванням ефекту «зміщення ризику» й силою групових очікувань. Ознаками єдності групи є: групова солідарність, взаємоповага; товариськість, незважаючи на військові звання; не залишати напризволяще ні одного члена групи; відсутність страху перед командирами (начальниками); надання допомоги не після звернення, а відразу; відкритість і довіра; співпраця не на словах, а на справі; зразкова поведінка, кооперація зусиль і комунікація.

4. СПОСОБИ КОНТРОЛЮ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СТРАХУ СМЕРТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Дії командира.

1. Своїм прикладом демонструвати підлеглим зразок поведінки під час бойових дій, зразок впевненості, сміливості та контролю над страхом.

2. Будь-які заходи з перетворення страху смерті в бою на ресурс бойової діяльності, які здійснюються *неавторитетним командиром*, не матимуть очікуваного результату.

3. Підбір та розстановка особового складу по військовим нарядам, екіпажам, розрахункам.

Розподілити для себе підлеглих на три умовні групи:

група 1 – військовослужбовці, які в умовах вогневих зіткнень не тільки самі зберігають високий рівень самовладання, але й здатні в цьому надати необхідну підтримку іншим;

група 2 – військовослужбовці, які в умовах вогневих зіткнень здебільшого самі зберігають рівень самовладання, сторонньої допомоги не потребують, але й підтримку іншим надавати не здатні;

група 3 – військовослужбовці, які в умовах вогневих зіткнень втрачають самовладання і самотужки неспроможні контролювати власний стан та страх смерті.

Закріпити конкретних військовослужбовців групи 1 за конкретними військовослужбовцями групи 3 з метою практичної повсякчасної допомоги на основі власного досвіду одних іншим (свого роду, шефство) в опануванні власним страхом та збереженні самовладання. Для цього військовослужбовці групи 1 мають під час вогневого зіткнення обов'язково перебувати поряд із закріпленими за ними військовослужбовцями групи 3 (за можливості). Також бажане надання підтримки першій групі третій і в інший час.

Такий спосіб здатен значно підвищити самовладання і опанування власним страхом смерті не лише військовослужбовців групи 3, але й групи 1, оскільки відповідальність за інших, практика допомоги і опікування ними, сприяє ефективному розвитку необхідних особистісних якостей в умовах бойових дій.

4. Виокремлювати і вживати заходів щодо виведення з передової лінії військовослужбовців, які повністю нездатні до самоконтролю в умовах бойових дій, миттєво втрачають самовладання, з явними ознаками психічних відхилень, що виникли внаслідок вогневих зіткнень з ворогом, і які своєю поведінкою та зовнішнім виглядом справляють деморалізуючий вплив на інших (так звані психогенні втрати).

5. Під час постановки завдань особовому складу наголошувати на можливості мобілізації своїх сил на успішне виконання завдання, підтримки один одного в бою та готовності надати психологічну допомогу. Командир також відчуває почуття дефіциту контролю над життям підлеглих солдатів.

Особовий склад загалом і кожен військовослужбовець **повинні мати чіткий план дій**. Цим знімається невизначеність, страх невідомості, і це зменшує можливий страх невдачі і збільшує впевненість у можливості вирішення проблеми.

Військовослужбовцю пропонується «прокрутити» власні дії в різних варіантах розвитку подій (уявлення послідовності майбутніх дій). Детальне уявлення про майбутню діяльність зменшує інформаційну невизначеність, збільшує шанси заздалегідь звернути увагу на слабкі місця підготовки та докласти до них додаткових зусиль, готує нервову систему до майбутніх варіантів розвитку подій.

6. Дебрифінг критичного інциденту. Допомагає учасникам кризового інциденту впоратися з психологічними наслідками пережитої події, а також виробити навички, які необхідні в разі повторного зіткнення з подібною ситуацією. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки та конфіденційності відреагувати на враження, реакції та почуття, пов'язані з подією. Зустрічаючи схожі переживання в інших людей, учасники отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження, знижується рівень тривоги і страху.

Неодноразове промовляння тих подій, що трапилися, чергове проживання, занурення в цю атмосферу дозволяє отримати результат, коли з

кожним дебрифінгом напруга оповідача спадає (доведено емпірично). Кожному бійцю необхідно виговоритися.

Військовослужбовець повинен визначити, що при виконанні завдання було зроблено правильно, попри негативний підсумковий результат. Якщо він каже, що все погано, командир повинен допомогти. Пошук вдалих, позитивних моментів, за які можна похвалити, підвищує самооцінку, дає джерело мотивації та сили для подолання. «Якщо хоч це в мене добре виходить, значить я здатний на більше».

Військовослужбовцеві пропонується назвати 1–2 конкретні проблеми, які найбільше заважали йому добре виконати бойове завдання. Це ті моменти, над якими треба попрацювати, змінити їх. Більше двох завдань для роботи над собою (одним пріоритетним і одним додатковим – на той випадок, якщо відбудеться збій у роботі над першим) одночасно виділяти не варто. Працювати одразу над багатьма завданнями психологічно важко і це не сприяє підвищенню впевненості.

Крім того, важливо шукати смисли. Хоча б починаючи з того, що «Ви залишилися живі». Зберегли, можливо, навіть якісь ресурси, можете працювати, ви потрібні. Найчастіше бачимо, що людина залишилася сама, зовнішньої опори в неї немає. Працюємо з пошуку нових смислів, але найчастіше акцентуємо увагу на тому, що вона залишилася сама і на початковому етапі зобов'язана допомогти собі сама, повинна мати такі навички.

7. Заступникам командирів підрозділів з морально-психологічного забезпечення організовувати виявлення осіб, які мають прояви страху, ознаки панічних настроїв, проводити з ними індивідуальні (цільові) заходи впливу, надати рекомендації командирам (начальникам) щодо подальшої роботи з ними. Оцінити відповідність виконання службових обов'язків, а також виокремити військовослужбовців, які не відповідали потребам бойових завдань. Окрім того, проводити заходи з окремими особами, в ситуаціях, коли командири занепокоєні їхньою безпекою чи надійністю, а також із тими, хто сам звертається з приводу свого психологічного стану. Виявляти осіб, які через свій психічний стан є непридатними для участі в бойових діях. Військовослужбовців, у яких є постійні страхи, які легко втрачають дух і в кого в стресових ситуаціях відбувається повна дезорганізація діяльності, необхідно направити на консультацію до психіатра або психолога для уточнення діагнозу і лікування.

8. Контроль бойового стресу (задоволення біологічних потреб: сон, їжа, відпочинок); запит на роботу психологів після психотравмуючих подій із втратою та травмуванням. Подібні заходи сприяють згуртуванню та спілкуванню особового складу й дають змогу послабити руйнівний вплив екстремальних обставин, взяти під контроль психологічні проблеми, пов'язані зі страхом і неочікуваними панічними реакціями.

9. У командира повинна бути точна контактна інформація на випадок, якщо комусь із солдатів буде потрібна індивідуальна зустріч із фахівцем, окрім того, дуже важливий зв'язок із командуванням, медичними працівниками та військовими священиками, які є сполучною ланкою між потребами окремих осіб і потребами підрозділу (солдати, в яких наявні стрес-реакції або ознаки потенційних поведінкових розладів, а також підрозділи, які демонструють ознаки того, що бойовий стрес може вплинути на ефективність виконання завдання).

10. Враховувати факт того, що військовослужбовці певних військово-облікових спеціальностей (ВОС) будуть відчувати підвищений ризик (ті, хто мають вищі ризики за інших) виникнення емоційних проблем та їхнього впливу в будь-який період воєнного часу. Необхідно завчасно визначати такі групи й регулярно їх відвідувати. Це необхідно робити для забезпечення елементами декомпресії, оцінювання стану та, якщо виникає така необхідність, для надання психологічної допомоги.

Для діагностики вираженості страху військовослужбовців можна використовувати наведену в наступному параграфі Методику оцінки вираженості актуальних страхів військовослужбовців у бойовій обстановці (О. Коқун, І. Пішко, Н. Лозінська) та Шкалу «Страх смерті» Д. Темплера (додаток 4).

5. МЕТОДИКА ОЦІНКИ ВИРАЖЕНОСТІ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У БОЙОВІЙ ОБСТАНОВЦІ (О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська)

Методика спрямована на вияв рівня вираженості актуальних страхів військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. На основі аналізу дотичної до цієї проблеми наукової літератури, було виділено 84 характерних страхи, що можуть зазнавати військовослужбовці в умовах реальних загроз. Ці страхи з метою підвищення діагностичної інформативності методики розподілено на п'ять умовних груп з нерівномірною кількістю страхів в кожній:

1. Загальні (14 страхів).
2. Моральні та соціальні (12 страхів).
3. За власне здоров'я (13 страхів).
4. Військово-професійні (19 страхів).
5. Бойові (26 страхів).

Досліджуваному військовослужбовцю пропонується оцінити рівень вираженості в нього кожного з 84 страхів у контексті його актуального на даний момент стану, зумовленого участю в бойових діях, за трибальною шкалою:

- «0» – страх відсутній чи практично відсутній;
- «1» – страх виражений приблизно на середньому рівні;
- «2» – страх є сильним чи дуже сильним.

Обробка та інтерпретація результатів

При аналізі отриманих за методикою результатів можуть враховуватися:

- 1) самооцінка військовослужбовцем кожного з 84 страхів;
 - 2) середній показник за кожною з п'яти груп страхів з метою їх порівняння;
 - 3) середній показник самооцінки військовослужбовцем всіх 84 страхів.
- Бланк опитувальника наведено нижче.

Опитувальник актуальних страхів бойової обстановки

П. І. Б. в\сл _____ Вік _____
 Дата обстеження _____ Стать _____ чол. / жін. (підкреслити) _____
 Військове звання _____ Штатна посада _____
 Тривалість перебуванні на військовій службі _____ років (місяців/тижнів)

Інструкція: «Вам пропонується перелік актуальних страхів, які можуть виникати при участі в бойових діях. Будь ласка, оцініть ступінь вираженості кожного з цих страхів у себе за трибальною шкалою, обвівши кружечком відповідну цифру – «0», «1» чи «2»:

«0» – страх відсутній чи практично відсутній;

«1» – страх виражений приблизно на середньому рівні;

«2» – страх є сильним чи дуже сильним».

№	Страхи	Варіанти оцінки		
		0	1	2
Загальні				
1	Невизначеності	0	1	2
2	Несподіваності	0	1	2
3	Невідомості	0	1	2
4	Майбутнього	0	1	2
5	Невдачі	0	1	2
6	Самотності	0	1	2
7	Безпорадності	0	1	2
8	Помилитися	0	1	2
9	Залишитися без інформації	0	1	2
10	Ризикованих рішень	0	1	2
11	Відповідальних рішень	0	1	2
12	Марних зусиль	0	1	2
13	Втрати контролю за ситуацією	0	1	2
14	Темряви	0	1	2
Моральні та соціальні				
1	Втрати честі та гідності	0	1	2
2	Втрати віри	0	1	2
3	Виявитися боягузом	0	1	2
4	Стати об'єктом глузувань	0	1	2

5	Скоїти негідний вчинок	0	1	2
6	Докорів сумління	0	1	2
7	Необхідності дій, що суперечать моралі та совісті	0	1	2
8	Неможливості змінити умови свого існування	0	1	2
9	Дефіциту задоволення базових потреб (вода, їжа, сон)	0	1	2
10	Покарання	0	1	2
11	За членів родини (здоров'я, безпека, добробут)	0	1	2
12	Втрати сім'ї внаслідок мобілізації (розлучення)	0	1	2
За власне здоров'я				
1	Втрати психічного здоров'я/розуму	0	1	2
2	Погіршення психічного стану	0	1	2
3	Власних думок	0	1	2
4	Спалахів некерованої агресії	0	1	2
5	Погіршення роботи серця	0	1	2
6	Серйозного захворювання	0	1	2
7	Власної загибелі	0	1	2
8	Власного поранення, контузії, каліцтва	0	1	2
9	Болю, пов'язаного з пораненням	0	1	2
10	Насилля/тортур	0	1	2
11	Втрати свідомості (знепритомніння)	0	1	2
12	Невчасної медичної допомоги	0	1	2
13	Нестатку захисного екіпірування	0	1	2
Військово-професійні				
1	Різких, неочікуваних змін умов служби	0	1	2
2	Втрати довіри з боку побратимів	0	1	2
3	Втрати довіри з боку командування	0	1	2
4	Осуду командирами, співслужбовцями	0	1	2
5	Не виконати наказ	0	1	2
6	Перед командиром/начальником	0	1	2
7	Не впоратися з поставленими завданнями	0	1	2
8	Завдань, що перевершують рівень знань та підготовки	0	1	2
9	Відповідальних бойових завдань	0	1	2
10	Залишитися без власного підрозділу	0	1	2
11	Зради серед своїх	0	1	2
12	Помилку свого командування	0	1	2

13	Відступу	0	1	2
14	Потрапити в оточення	0	1	2
15	Полону	0	1	2
16	Недоступності/запізнення допомоги	0	1	2
17	Стати причиною загибелі мирних громадян	0	1	2
18	Стати причиною смерті або поранення побратимів	0	1	2
19	Захоплення в полон бойових побратимів	0	1	2
Бойові				
1	Різких звуків, гуркоту, ревіння, вибухів, стрілянини	0	1	2
2	Вогню, пожежі	0	1	2
3	Вигляду руйнувань будівель, техніки, ландшафту	0	1	2
4	Авіаударів	0	1	2
5	Ракетно-артилерійських обстрілів	0	1	2
6	Обстрілів високоточною зброєю	0	1	2
7	Обстрілів ударними безпілотниками	0	1	2
8	Обстрілів стрілецькою зброєю	0	1	2
9	Обстрілів снайперами	0	1	2
10	Гусеничної техніки	0	1	2
11	Підриву на мінно-вибухових пристроях	0	1	2
12	Зброї масового ураження	0	1	2
13	Згоріти живцем у техніці	0	1	2
14	Перед боєм	0	1	2
15	Після бою (відстрочений страх)	0	1	2
16	Прямого зіткнення з супротивником	0	1	2
17	Ближнього бою	0	1	2
18	Убивати ворогів самому	0	1	2
19	Дивитися, як убивають інші	0	1	2
20	Смерті командира	0	1	2
21	Поранення або загибелі побратимів	0	1	2
22	Вигляду/запаху тіл загиблих	0	1	2
23	Вигляду крові	0	1	2
24	Збирати тіла загиблих/рештки тіл	0	1	2
25	Картин смерті, людських втрат і мук	0	1	2
26	Контакту з пораненими	0	1	2

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної само-допомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Клаузевіц К. Природа війни. Харків : Віват, 2018. 416 с.
3. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
4. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців пост-травматичних стресових розладів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 143–150.
5. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Дослідження негативних психічних станів військовослужбовців. *Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції* : матеріали наук.-практ. конф., м. Київ, 3 червня 2015 р. Київ, 2015. С. 173–175.
6. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5 (42). С. 262–267.
7. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Еверт О. В. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть участь в АТО. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Вінниця, 23–24 листопада 2017 р. Вінниця, 2017. С. 127–131.
8. Коқун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
9. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

10. Коқун О. М., Агаев Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
11. Коқун О. М., Агаев Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
13. Питтмен К. М., Карле Э. М. Перенастройте свой встревоженный мозг. Как использовать неврологию страха, чтобы остановить тревогу, панику и беспокойство / пер. с англ. С. Комаров. ИГ «Весь», 2019. 219 с.
14. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О. М. Коқун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко]; За ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.
15. Фекета В. П. Курс лекцій з фізіології людини. Ужгород : Гражда, 2006. 296 с.
16. Хміляр О. Ф. Суб'єктна активність командира в прийнятті ризикованого рішення. *Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях* : матеріали Третьої Всеармійської наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2011 р.). Київ : НУОУ, 2011. С. 352–356.
17. Хуртенко О. В. Метод психологічного дебрифінгу в комплексній системі соціально-психологічної реабілітації учасників АТО. *Вісник Національного університету оборони України*. No (46). К., 2015. С. 333–338.
18. Angst – Furcht – Fobie – Panik. NLPedia: Die NLP Enzyklopedie, 2018. URL: https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Angst_-_Furcht_-_Phobie_-_Panik (дата звернення: 04.05.2022).
19. Asmundson G. J., Taylor S., Smits J. A. Panic disorder and agoraphobia: an overview and commentary on DSM-5 changes. *Depress. Anxiety*. 2014. Vol. 31 (6). P. 480–486. DOI: 10.1002/da.22277.
20. Becker J. Computergestütztes Adaptives Testen (CAT) von Angst entwickelt auf der Grundlage der Item Response Theorie (IRT): Diss. ... dr. psychological sciences. Berlin : Freie Universität, 2004. 263 p. DOI:10.17169/refubium-11432
21. Copeland N. *Psychology and the Soldier: The Art of Leadership*. The 4th Edition. Harrisburg, PA: The Military Service Publ. Co., 1951.
22. Ex-Navy SEAL Shares His Top 7 Tips for Overcoming Fear. URL: <https://www.yogajournal.com/lifestyle/balance/ex-navy-seal-shares-top-tips-for-overcoming-fear/>

23. Feldman R. *Essentials of and Understanding Psychology*. Mc-Grow-Hill Inc N. Y. 1994.
24. Frankl V. E. *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Wien : Aus Verlag, 1946.
25. How does a soldier overcome the fear of death in combat? URL: <https://www.quora.com/How-does-a-soldier-overcome-the-fear-of-death-in-combat> (дата звернення: 17.05.2022).
26. How to Overcome Fear, Failure, and Adversity. URL: <https://themellowmarine.com/how-to-overcome-fear-failure-and-adversity/> (дата звернення: 14.05.2022).
27. Izard C. E. *The face of emotion*. New York: Appleton – Century – Crofts, 1971. 468 p.
28. Kokun O., Pischko I., Lozinska N. Examination of military personnel's changed psychological states during long-term deployment in a war zone. *Anales de psicología / annals of psychology* 2022, vol. 38, № 1 (january), 191–200 URL: <https://doi.org/10.6018/analesps.475041> (дата звернення: 17.05.2022).
29. Luber, M. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols – Basics and Special Situations*, 2009. 480 p.
30. Merrill D., Bowan O. D. Treatment of panic attack with vergence therapy an unexpected visual-vagus connection. 2008. Т. 19, № 6. P. 155–158.
31. Montero-Marin J., Garcia-Campayo, A. López-Montoyo et al. Is cognitive-behavioural therapy more effective than relaxation therapy in the treatment of anxiety disorders? A meta-analysis. *Psychol. Med.* 2018. Vol. 48 (9). P. 1427–1436. DOI: 10.1017/S0033291717003099.
32. Noyes R. Jr. The Experience of Dying. *Psychiatry*, Vol. 35, May 1972.
33. Roy-Byrne P., Craske M., Stein M. Panic disorder. *Lancet*, 2006. Vol. 368 (9540). P. 1023–1032.
34. Schenberg L. C. Panic disorder. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2014. Vol. 46 (3). P. 343–344. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2014.11.004.
35. Wage C., Tavis C. *Psychology*. N. Y. : Harper and Row 1990.
36. 3 Tricks From the Military You Can Copy To Reduce Fear. URL: <https://fairygodboss.com/articles/tricks-you-can-copy-from-military-personnel-to-reduce-fear> (дата звернення: 09.05.2022).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Основні функції симпатичної і парасимпатичної системи

	Симпатична система	Парасимпатична система
Серце	Прискорює і підсилює скорочення. Збільшення частоти й сили серцевих скорочень	Уповільнює скорочення. Зменшення частоти й сили серцевих скорочень
Залози: слинні, травні шлунку і кишечника	Зменшує виділення слини і шлункового соку. Утворення в'язкої слини. У печінці викликає розщеплення глікогену до глюкози. Жовчний міхур розслабляється	Збільшує виділення слини і шлункового соку Утворення рідкої слини У печінці викликає синтез глікогену з глюкози. Жовчний міхур скорочується.
Рухова активність шлунку і кишечника	Уповільнює проходження їжі по кишечнику. Пригнічення скорочень	Посилення моторики і секретії
Вироблення травних ферментів	Зниження вироблення травних ферментів	Збільшення вироблення травних ферментів
Зіниці ока	Розширює зіниці. Фокусування зору на далеких предметах	Звужує зіниці. Фокусування зору на близьких предметах
Кровоносні судини	Звуження кровоносних судин кишечника, легень. Розширює судини мозку та скелетних м'язів.	Підтримує тонус судин
Кров'яний тиск	Підвищує	Знижує
Легені та бронхи	Розширює бронхи, збільшує легеневу вентиляцію. Розслаблення м'язів бронхів	Звужує бронхи, зменшує легеневу вентиляцію. Скорочення м'язів бронхів
Шкіра	Посилює потовиділення, викликає виникнення «гусячої шкіри» на холоді	Не діє
Війковий (акомодаційний) м'яз ока	Розслаблення війкового м'яза ока	Скорочення війкового м'яза ока
Сечовидільна система	Зменшення діурезу Затримка сечі в сечовому міхурі	Розслаблення гладенької мускулатури сечовивідних шляхів. Стимуляція опорожнення сечового міхура

Додаток 2**Самодопомога при панічній атаці (інтероцептивна експозиція)**

Вправа	Тривалість (хвилин)	Інструкція виконання	Рівень тривоги (0 – 100)	Схожість з відчуттями панічного нападу (0 – 100)
Гіпервентиляція	2 – 5	Дихайте глибоко та інтенсивно (2 рази на секунду) з відкритим ротом без зупинки. Робіть це голосно (так зване, «собаче дихання»)		
Кружіння	1 – 2	У швидкому темпі кружляйте на місці поряд зі стіною (для допомоги при втраті рівноваги). Як варіант: крісло, що крутиться		
Присідання	2 – 3	У швидкому темпі робіть присідання до настання прискореного серцебиття		
Біг на місці	2 – 5	Енергійний біг на місці (або високо піднімаючи ноги)		
Зміна положення	2 – 3	Сидячи на стільці покладіть голову нижче за рівень серця (в ноги). Після закінчення часу, різко підніміться, розплющити очі і дивіться вперед		
Потряхування головою	1 – 2	Опустіть голову і струшуйте нею із заплющеними очима з боку на бік. Потім підніміть голову, розплющте очі й дивіться вперед		
Фізичне напруження	2 – 3	Стисніть кулаки, напружте м'язи ніг, рук, тулуба (все тіло). Дихайте глибоко		
Затримка дихання	індивідуально	Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на стільки, на скільки можете		

Дихання через трубочку	2 – 3	Затисніть ніс і дихайте через солом'яну трубочку		
Пильний погляд	2 – 3	Уважно дивіться в одну точку на стільці чи стіні. Намагайтеся не рухати очима		
Ком у горлі		4 - 6 разів поспіль ковтніть у максимально швидкому темпі		
Теплостійкість	15 – 20	Сядьте на тепле місце (розігріте сонцем, грубкою) у дуже теплому одязі		
Погляд у дзеркало	2 – 3	Дивіться на себе в дзеркало, не моргаючи та не відводячи погляду		

Додаток 3

Зорово-аналогова шкала тривоги Е. Р. Хорнблоу (1983)

Методика призначена для екстреного виміру рівня тривоги. Інструментарієм служить лінія завдовжки 100 мм, де випробуваний відзначає рівень тривоги.

Інструкція: «Будь ласка, поставте хрестик на лінії, показаній нижче, щоб позначити, як ви почуваетесь зараз. Позначка в крайньому лівому кінці означатиме, що ви не відчуваєте тривоги. Позначка в крайньому правому кінці означатиме, що ви почуваетесь найбільш тривожно, як тільки можете собі уявити. Позначка ближче до центру означатиме, що ви відчуваєте помірну тривогу. Будь ласка, вкажіть на лінії рівень тривоги в даний момент».

Зовсім не стривожений

Дуже стривожений

Обробка результатів

Показник тривоги підраховується в міліметрах відстані від позначки, зробленої випробуваним з лівого кінця шкали.

**Шкала «Страх смерті» Д. Темплера
(Death anxiety Scale – DAS, Templer, 1971)**

Методика дозволяє вимірювати рівень страху смерті. Для вивчення змісту страху смерті методика DAS була перетворена Т. А. Гавриловою у формат, що передбачає чотири варіанти відповіді: «так, це так» – (3 бали), «скоріше, це так» – (2 бали), «скоріше, це не так» – (1 бал) та «ні, це не так» – (0 балів).

Текст опитувальника

1. Я по-справжньому боюся, що зі мною може статися серцевий напад.
2. Мені страшно думати про те, що мені може знадобитися хірургічна операція.
3. Я дуже боюся померти.
4. Я здригаюся, коли чую розмови про Третю світову війну.
5. Я не дуже боюся захворіти на рак.
6. Я зовсім не боюся померти.
7. Я боюся мученицької смерті.
8. Я часто засмучуюсь від того, що час летить так швидко.
9. Я часто думаю, яке насправді коротке життя.
10. Тема життя після смерті дуже хвилює мене.
11. Думки про смерть ніколи не відвідували мене.
12. Думки про смерть рідко спадають мені на думку.
13. Я боюся несподіваної смерті.

Обробка та інтерпретація результатів

- «так, це так» – 3 бали;
«скоріше, це так» – 2 бали;
«скоріше, це не так» – 1 бал;
«ні, це не так» – 0 балів.

Підраховується набрана сума балів. Чим вона більша, тим більше виражений страх смерті.

*Олег Матвійович КОКУН
Володимир Миколайович МОРОЗ
Наталія Сергіївна ЛОЗІНСЬКА
Ірина Олександрівна ПІШКО*

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ СТРАХОМ
В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ**

Методичний посібник

Підписано до друку 03.06.2022.
Формат 60x84/16. Ум-друк. арк. 5,12.
Наклад 300 прим. Зам. № 2206-03.

Видано і віддруковано в ПП «Фенікс»
(Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1044 від 17.09.02).
Україна, м. Одеса, 65009, вул. Зоопаркова, 25.
Тел. +38 050 7775901 +38 048 7959160
e-mail: fenix-izd@ukr.net
www.feniksbooks.com